New Tiger ၈၁၀

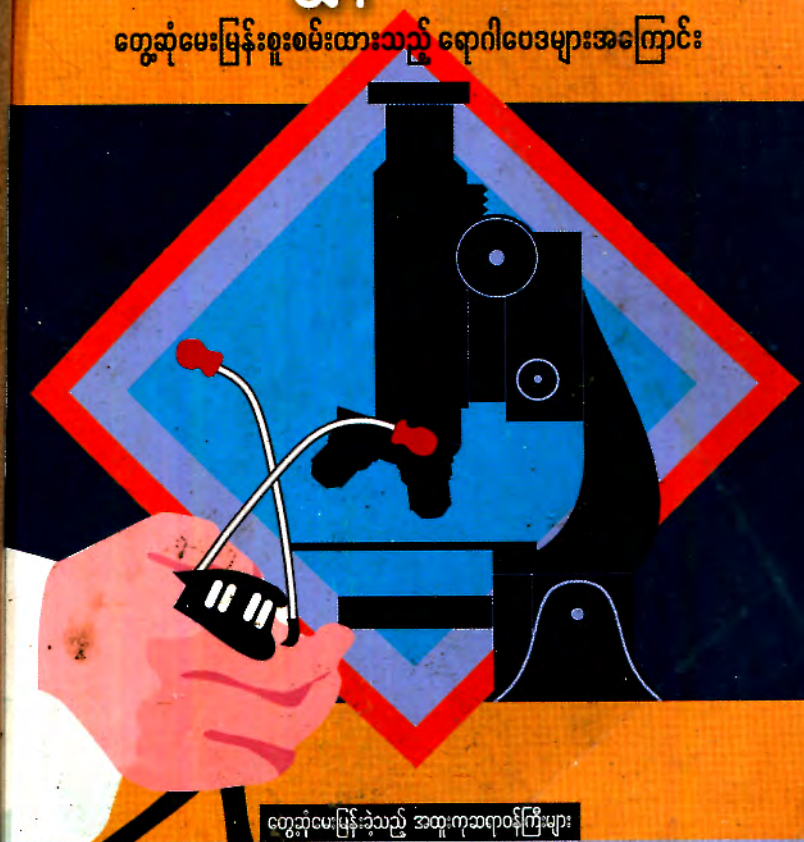
မြို့တော်ထွန်းရည်

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ

နှင့်

ကျွန်တော်

တွေ့ဆုံမေးမြန်းစူးစမ်းထားသည့် ရောဂါဗေဒများအကြောင်း



inside

ကိုယေး (ဝေယံလင်းအောင်)
စီစဉ်သည်။

New Tiger စာပေ
အမှတ် ၂၁၆၊ ကမ်းနားလမ်း
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉-၈၆-၂၆၀၈၀
Email: newtigerpub@gmail.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ဝအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး၊
* စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဖွံ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြား စီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ကျွန်တော်တွေ့ဆုံမေးမြန်း စူးစမ်းထားသည့် ရောဂါပေဒများအကြောင်း

မြို့တော်ထွန်းရည်

အုပ်ရေ - ၅၀၀
တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
အဖုံးဒီဇိုင်း - လူဇော်သစ်
အတွင်းဖလင် - Dream City
ကွန်ပျူတာစာစီ - Dream City
ထုတ်ဝေသူ - ဦးအောင်အောင်
နယူးတိုက်ဂါးစာပေ
အမှတ်-၂၁၆၊ ကမ်းနားလမ်း၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ - ဦးကျင်ရင်
ရွှေခြသေ့်
အမှတ်-၂၀၈၊ ၁၁-ရပ်ကွက်။
၃၁-လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်။

၆၁၃
မြို့တော်ထွန်းရည်
အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းစူးစမ်းထားသည့် ရောဂါဗေဒများအကြောင်း/မြို့တော်ထွန်းရည်။ - ရန်ကုန်
နယူးတိုက်ဂါးစာပေ၊ ၂၀၁၂။
၂၅၀-စာ၊ ၁၃.၅ × ၂၁ စင်တီ။
(၁) အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းစူးစမ်းထားသည့် ရောဂါဗေဒများအကြောင်း

မာတိကာ

ဘာကြောင့်မျက်ရည်
ကျနေတာလဲ အာသည်:
ကွဲရှိုးလား:

မျက်ရည်ကျရတာ ဘာကြောင့်လဲ

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

"ညောင်... ကြီးကြီးပါလား၊ လာထိုင်... ကျွန်မ နေရာဖယ်ပေးပါ့မယ်"

"သာခု... သာခု... သာခုပါကွယ်"

စာပေတိုက်တစ်ခုက အပြန် (၃၄)လိုင်းကားပေါ်မှာ ကျွန်မ၏ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်း၏ အမေကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အတွက် ကျွန်မထိုင်ခုံနေရာ ဖယ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

"ကြီးကြီး ဘယ်က ပြန်လာတာလဲ၊ ကြည်မေကို မတွေ့တာကြာပြီ"

"သမီး သူငယ်ချင်းက နေပြည်တော်မှာလေ၊ သင်္ကြန် ၁၀ ရက်ပိတ်မှ ပြန်လာမယ်တဲ့။ ကြီးကြီး အခု ရွှေဘုံသာလမ်း၊ မျက်စိဆေးခန်းက ပြန်လာတာ၊ မျက်စိသွားပြတာ၊ တူလေးလည်း ပါလာတယ်။ ကားနောက်မြီးမှာ တွယ်စီးနေတယ်။ ဒါနဲ့ သမီးရဲ့ မမရော မျက်စိဆေးရုံကြီးမှာပဲလား"

"မမက မန္တလေးဆေးရုံမှာပါ ကြီးကြီး၊ တစ်နှစ်ခွဲလောက် ရှိသွားပါပြီ ဒါနဲ့ ကြီးကြီး မျက်စိက ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"အသက်ကြီးလို့ ထင်ပါရဲ့ သမီးရယ်၊ အလကားနေရင်း မျက်ရည် ခဏခဏ ကျနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာကြီး ဦးကံညွှန့်သွားပြတာပါ"

"ဝိုက်ဟောလ် မှတ်တိုင်ပါလား" စပယ်ယာ အသံကြောင့် ကျွန်မ စကားပြတ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မ ဆင်းမယ့် မှတ်တိုင် ရောက်တော့မှာမို့ ကြီးကြီးကို နှုတ်ဆက်ပြီး လိုင်းကားပေါ်က ဆင်းခဲ့ရပါတယ်။

လိုင်းကားပေါ်က ရလာတဲ့ ကုန်ကြမ်းလေးကို မမနဲ့စကားပြောဖြစ်တဲ့အခါ ပြောပြတော့ မမက အဲဒါ ဆေးပညာသဘောအရဆိုရင် Watering of Eye လို့ ခေါ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မ မမနဲ့ အခုလို ဆွေးနွေးဖြစ်တာကို စာဖတ်သူတို့ နားအလည်နိုင်ဆုံး စကားတန်ဆာဆင်ပြီး တင်ဆက်လိုက်ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်မတို့ စာရေးသူတွေဟာ ဆေးပညာရှင်တွေ ပြောပြတဲ့ ဆေးပညာရပ်တွေကို ပြည်သူတွေ နားအလည်နိုင်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး ပြောပြ၊ ရေးပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စာဖတ်သူတို့ နားမလည်နိုင်တဲ့ စကားများ ပါသွားခဲ့ရင် စာရေးသူရဲ့ အားနည်ချက်လို့ မှတ်ထင်ယူစေချင်ပါတယ်။

ကိန္နရီပြု - မျက်ရည်ကျရခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကျယ်တဝင့်ရှင်းပြပေးပါ မမ။

ဒေါက်တာ - မျက်ရည်ကျရခြင်း အဓိကအကြောင်းအရာတွေကတော့ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခါ၊ စိတ်သောက စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှု တွေရှိတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ဟိုမုန်းဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒီဟိုမုန်းဓာတ်များလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နလုံးခုန်နှုန်းတွေ မြန်လာတယ်။ ရုတ်တရက်ချက်ချင်း သွေးပေါင်ချိန်လည်း တက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်လာရင်းက ဝိုင်ကြွေးမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီဝိုင်ကြွေးမှုနဲ့အတူ ဟိုမုန်းဓာတ်တွေလည်း ပါသွားတတ်ပါတယ်။ ဝိုင်ကြွေးတဲ့အတွက် သောကတွေပြေပျောက် သွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှု တင်းကျပ်မှုတွေလည်း လျော့ပါးသွားပါတယ်။ ဒီလို ဝိုင်ကြွေးလိုက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ကိန္နရီပြု - မျက်ရည်က မျက်လုံးထဲက ထွက်တယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။ သူထွက်ပုံ ထွက်နည်းလေးလည်း ရှင်းပြပေးပါ မမ။

ဒေါက်တာ - မျက်ရည်ဟာ မျက်ရည်ပြွန်ကတစ်ဆင့် ထွက်ပါတယ်။ မျက်ခွံနဲ့ မျက်လုံးကြားမှာရှိတဲ့ မျက်ရည်ပြွန်ဟာ မျက်ရည်စွန့်လမ်းကြောင်းရဲ့ အစဖြစ်တဲ့ အပေါက်လေး နှစ်ပေါက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမျက်ရည်စွန့်ပေါက် နှစ်ခုဟာ မျက်ခမ်းရဲ့ နှာခေါင်းဘက်စွန်နားမှာ ရှိပါတယ်။ ဒါကို သာမန်ကြည့်လို့ မမြင်နိုင်ပေမယ့် မျက်ခွံကို ဖြဲကြည့်ရင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မျက်ရည်တွေဟာ မျက်ရည်စွန့်ပေါက်ကတစ်ဆင့် မျက်ရည်ပြွန် နှစ်ခုထဲကို စီးဆင်းကြပါတယ်။ မျက်လုံးနဲ့

နှာခေါင်း အကြား အရေပြားအောက်မှာရှိတဲ့ မျက်ရည်အိတ်ထဲမှာ မျက်ရည်ပြွန် နှစ်ခု ပေါင်းဆုံမိကြပါတယ်။ ဒီလို ပေါင်းဆုံတဲ့ မျက်ရည်တွေဟာ နှာခေါင်းထဲကိုလည်း စီးဝင်တတ်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - တစ်ခါတုန်းက ညီမတို့ သူငယ်ချင်းတွေ ပဲခူးကို ဘုရားဖူး ထွက်ကြတယ်။ လမ်းမှာ ကားလေးကျိုးသွားတယ်။ လေးဆိုင်မှာ လေးကျိုးဆက်တာ ဂဟေဆော်ရတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အဲဒါကို သွားကြည့်မိတော့ မျက်ရည်တွေကျပြီး မျက်လုံးပါ ကိုက်လာတယ်။ ပဲခူးရောက်တော့ ဆရာဝန်ပြရတဲ့ အထိပါပဲ။ ဒါကော ဖြစ်တတ်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - သဘာဝကြောင့် ငိုတဲ့ ရယ်တဲ့အခါတွေ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါတွေမှာ မျက်ရည်ကျတတ်သလို၊ အမှိုက်ဝင်၊ ဖုန်ဝင်၊ ငရုတ်သီးအဖတ်ဝင်၊ ကြက်သွန်နီအနံ့၊ ငရုတ်သီးနံ့တွေကြောင့်လည်း နာမွန်ပြီး မျက်ရည်ကျတတ်ပါတယ်။ နောက် ဂဟေဆော်တာတို့၊ စူးရှတဲ့ အင်ဂျေအသက်တို့ကြောင့်လည်း မျက်ရည် ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါ လူတိုင်း ကြုံတွေ့ကြရတဲ့ အဖြစ်တွေပါ။ ဒီလို ဖြစ်တာနဲ့ မျက်စိရောဂါရယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။

ကိန္နရီမြူ - သဘာဝတရားကြောင့်တင်ပဲလား။ အခြား မျက်စိရောဂါတွေကြောင့် ကော မျက်ရည်ကျတတ်ပါသေးလား။

ဒေါက်တာ - အခြားမျက်ရည်ကျရခြင်းအကြောင်းရင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မျက်ရည်က အာခေါင်ထဲက စီးဆင်းရတဲ့အတွက် မျက်ရည်စွန့်ထုတ်တဲ့ လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့နေရင်လည်း မျက်ရည်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ ကျန်ပါသေးတယ်။ အချို့ကလေးတွေမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ ရှိတာကြောင့် လမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ရာက မျက်ရည်လျှံကျတတ်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - ဒီကလေးတွေ ကုလို့ရပါ့မလား။

ဒေါက်တာ - ကုလို့ရပါတယ်။ သူ့အလိုလိုလည်း ပွင့်လာတတ်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အသက် (၆)လလောက်ဆို ပွင့်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကလေးက (၆)လသားကျော်တဲ့အထိ မျက်ရည်လျှံနေမယ်။ မျက်ချေးတွေထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ အခြားကျတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုကလည်း အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ မျက်ခွံကြွက်သားတွေ အားနည်းလျှော့နည်း လာတတ်ပါတယ်။ ဒီကြွက်သားအားနည်းမှုကြောင့် မျက်တောင်ခတ်တဲ့အခါ မျက်ရည်ကို နှာခေါင်းထဲစုပ်ယူ တွန်းပို့ခြင်း မပြုနိုင်တဲ့အတွက် သက်ကြီးရွယ်အို့တွေ မျက်ရည်

ပြည့်လျှံပြီး မျက်ရည်ကျတတ်တာလည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ကျတော့လည်း ချိုရောဂါကြောင့် ပိတ်ဆို့တဲ့အတွက် မျက်ရည်အိတ်ရောင်တာကြောင့်လည်း မျက်ရည်ကျတတ်ပါတယ်။ မျက်ရည်အိတ်ရောင်တဲ့ ဝေဒနာဟာ မပေါ့ဆသင့်ပါဘူး။ မျက်ရည်အိတ်ထဲမှာ အကျိုအချွဲတွေကြောင့် ရောင်တာမျိုးဖြစ်ရင် အကျိုအချွဲတွေ ကုန်စင်အောင် ဖိညှစ်ပြီးပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင်းက မျက်ရည်လျှံပြီး ပြည်တည်အနာ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ပြတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မျက်ရည်ကျတဲ့အနေအထားဟာ ရိုးရိုးကျတာဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒေါင့်ကျဉ်းရေတိမ်ကြောင့် မျက်ရည်ကျတာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက ပိုဆိုးပါတယ်။ မျက်လုံးပါလုံးဝ ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ရည်ကျသူတွေကို မှာချင်တာကတော့ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာထက် ပိုမိုဖြစ်လာရင်တော့ ဂရစိုက်ပါ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ကြုံရာကျပန်းဆေးမြီးတို့၊ သူပြော ငါပြောဆေးတွေ အသုံးမပြုကြပါနဲ့လို့ မှာကြားလိုက်ပါရစေ။

ကိန္နရီမြူ - အခုလို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် မမကို စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်လို့ ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

❑


ကွန်ပျူတာ အိုတာ
ဖေါင်းမက်ဖိုက်တာတော် ဘုန်း
ပျက်တွေ့ သောဦးဝန်ကတော် အားလုံတာ

ခေါင်းကိုက်တယ် ဆိုရာမှာ

၈

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

သိုက်စာဖတ်ရာ နားထောင်ပါ၊ ဥစ္စာရနိုးနိုး။ ဆေးစာဖတ်ရာ နားထောင်ပါ
ရောဂါပျောက်နိုးနိုး ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးစာတွေဖတ်ရင်
ရောဂါတိုးလာရတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အကြောင်းပြုပြီး ဒီဆောင်းပါး ဖြစ်လာ
ရပါတယ်။ ကိန္နရီရဲ့ မိတ်ဆွေပြောကြပါစို့၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ပါ။ သူငယ်ချင်
ဆိုလို့ ဟိုးငယ်ငယ်လေး သူငယ်တန်းက (၁၀)တန်း၊ ဘွဲ့ရတဲ့အထိ ပေါင်းလာတဲ
သူငယ်ချင်းတော့ မဟုတ်ပါ။ တက္ကသိုလ် (၀)နှစ် တက်တော့မှ တွေ့ရတဲ့ ကြီးပေါင်
သူငယ်ချင်းပါပဲ။ သူက စာကို အရမ်းဖတ်ပါတယ်။ ဘာစာပဲဖြစ်ဖြစ် သူဖတ်တယ်
ဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးတွေဆို ပိုပြီး ဖတ်ပါတယ်
သူ့မိသားစုက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် သူ့ကို ဆရာကြီးတင်ရတဲ့ အထိပါပဲ
တစ်ခါတော့ သူ့မှာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတတ်သမျှ မှတ်သ
ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုရင်းက မပျောက်တဲ့အတွက် ကိန္နရီဆီ ရောက်လာပါတယ်
သူ့မှာ ကျူးမာရှိနေပြီတဲ့။ ဒါနဲ့ ကိန္နရီက "နေပါဦး မင်းဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီးလို့ အရ
ထွက်တာလား" လို့မေးတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပြန်ပါဘူး။ သူထင်တာလို့ ပြောပြန်တယ်
နောက်တစ်ခေါက်ရောက်လာပြန်တယ်။ မျက်စိကြောင့် ခေါင်းကိုက်တယ်လို့ ပြောပြ

ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့မမတွေ့ပြီး သူ့ရောဂါဖြစ်ပုံကို ပြောပြစေပါတယ်။ မမ
ကလည်း မန္တလေးကနေပြီး ရန်ကုန်ကို အလုပ်ကိစ္စရှိလို့ ခေတ္တရောက်နေတုန်းမို့
သူနဲ့ ဆွေးနွေးဖြစ်ရင်း မမပြောပြတဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အကြောင်းပါပဲ။

ကိန္နရီဖြူ - ခေါင်းကိုက်ရောဂါအကြောင်းလေးကို ဆွေးနွေးပေးပါ မမ။

ဒေါက်တာ - ခေါင်းကိုက်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်တုန်းက စတယ်ဆိုတာ
ဆေးပညာ သမိုင်းမှတ်တိုင်တွေ ပြန်လှန်ကြည့်ပြီး ပြောရရင်တော့
ခေါင်းကိုက်တာဟာ လူနာတိုင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါလေးတစ်ခုလို့ ပြောရမှာ
ပါပဲ။ ဒါဟာ ဟိုးရှေးရှေးထဲက ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။ ညီမလေးရဲ့ သူငယ်ချင်းပြောတဲ့
မျက်စိရောဂါနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီးကိုက်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာကတော့
မျက်စိအတွင်းပိုင်းနဲ့ အထက်ပိုင်းကနေ လည်ကုပ် ပိုင်းအထိ (သို့) တစ်နေရာရာ
(သို့) နေရာအနှံ့ ကိုက်ခဲခြင်းပါပဲ။ ခေါင်းကိုက်လို့ပါ ပြောရင် မမတို့က မေးရမှာ
ကတော့ ဘယ်နေရာက ကိုက်လဲ။ ပုံမှန် ကိုက်တာလား။ ခေါင်းရဲ့ ဘယ်အခြမ်းမှာ
ကိုက်တာလဲ စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ။ မေးမြန်းရပါတယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းကိုက်ပုံ၊
ကိုက်နည်းဟာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ကိုက်တာလဲပေါ့။ နည်းနည်း ကိုက်လား၊ ပြင်းပြင်း
ထန်ထန်ကိုက်လား၊ ငယ်ထိပ်မှာ ဒုတ်ဒုတ်နဲ့ ထိုးပြီးကိုက်တာလား စတာတွေပါပဲ။
တချို့ဆို ခေါင်းကိုက်ရင်းက အန်တတ်တယ်။ မျက်လုံး မကြည်လင် ဖြစ်တတ်
ကြပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုရာမှာလည်း အလင်းရောင် သိပ်များလွန်းရင်ဖြစ်ဖြစ်၊
ဦးခေါင်းနဲ့ဇက် (လည်ကုပ်)တို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေကို လိုအပ်တာထက် ပိုခိုင်းတဲ့
အခါမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သွေးတိုးလာရင်လည်း ကိုက်တတ်ပါတယ်။
သူကျတော့ နားထင်နဲ့ ငယ်ထိပ်မှာ တဒုန်းဒုန်းနဲ့ ခုန်တိုးပြီး ကိုက်တတ်ပါတယ်။
အစပိုင်းမှာ သာမန်လောက် ကိုက်တတ်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခေါင်းထဲမှာ
တဒုန်းဒုန်းနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုက်လာတတ်ပါတယ်။

သာမန် နှာဆေး အအေးမိရင်လည်း ကိုက်နိုင်ပါတယ်။ နှာခေါင်းရောဂါပိုး
ကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကြောင့်ဖြစ်ရင် မျက်စိတစ်ဝိုက်နဲ့ နဖူး
တို့မှာ ကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းကို လှုပ်ယမ်းတဲ့အခါ၊ ဦးခေါင်းကို ငုံ့လိုက်တဲ့
အခါတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တဲ့ အခြေအနေက ပိုပြီးဆိုးတတ်ပါတယ်။

အဲ နောက်တစ်ခုက သွားရောဂါကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။
သွားရောဂါဆိုရာမှာ အပေါ်သွားတွေက ပြဿနာလေးတစ်ခုခု ရှိလာရင် ခေါင်းကိုက်
တတ်ပါတယ်။ နာကျင်ခံစားမှုနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ အာရုံကြောဟာ ဦးခေါင်းရဲ့ အစိတ်

အပိုင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေလို့ပါပဲ။ အများသွေးရှိတဲ့အခါ အစပိုင်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ လစဉ် ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေကြောင့်လည်း ကိုက်နိုင်ပါတယ်။ အချို့ဆို အနံ့အသက်တွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်နိုင်သလို၊ အစာတစ်ခုခု စားမိရင်လည်း ကိုက်တတ်ပါတယ်။ မျက်စိကြည့်ရတာ မကောင်းတဲ့အပြင် ခေါင်းကိုက်နေမယ်ဆိုရင် မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ မျက်စိအားနည်းခြင်း၊ မျက်စိအမြင်မကြည်လင်ခြင်း စတာတွေဖြစ်ခဲ့ရင် မျက်မှန်တပ်ဖို့ လိုရင်လိုသလို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ မျက်မှန်တပ်သူများ ပါဝါမကိုက်ဖြစ်ရင်လည်း ကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် မျက်စိထပ်စမ်းသပ်ပြီး ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

စာရေးစာဖတ်များများ လုပ်မိတဲ့အခါ မျက်စိကြွက်သား ညောင်းညာပြီး အားနည်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင် အတော်အတန် ပြင်းထန်တဲ့ခေါင်းကိုက်မှုမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိမှာ ရေတိမ် ရှိ၊ မရှိ မသိတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ရေတိမ်ရောဂါကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ မျက်စိက နီရဲလာပြီး နာကျင်ပြီး မျက်ရည်ထွက်တတ်ပါတယ်။ အဲ မျက်စိမနာမကျင်၊ မျက်ရည်မထွက်တဲ့ ရေတိမ်ရောဂါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ပုံသေသတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ မျက်စိဆရာဝန်မှ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိထဲ အမှိုက်ဝင်ခြင်း၊ ပိုးကောင်ဝင်ခြင်းဖြစ်တဲ့အခါ ခေါင်းကိုက်တတ်ပြီး မျက်စိနီရဲခြင်း၊ ခေတ္တခဏမှုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အများအားဖြင့် အချို့ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာဟာ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စောစောကပြောပြတဲ့ ဦးနောက်ကျုံ့မှာဆိုတဲ့ ရောဂါကြီးကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ကြာရှည်ခံစားရပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဆွေးနွေးတာ အကောင်းဆုံးလို့ အကြံပြုပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ကိန်ရိပ်ပြု - ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မမ။ ရောက်တုန်းရောက်ခိုက်မှာ အခုလိုပညာပေး ဆွေးနွေးသွားတာကို အများကြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားပါရစေ၊

မျက်စိရောဂါတွေထဲက မျက်သားတက်တဲ့ရောဂါ

၁၂

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

ကိန္နရီမြူ - မနေ့က အန်တီဘောဘီလေးနဲ့ ဖုန်းပြောဖြစ်တယ်။ သူ့မေမေဆီ မလာနိုင်တာ မျက်သားတက်နေလို့တဲ့။ ကိန္နရီအစ်မနဲ့ အင်တာဗျူးလုပ်တဲ့အခါ အဲဒီအကြောင်းလေး မေးပေးပါလို့ ပြောတယ်။ အန်တီဘောဘီက မျက်မှန်လည်း တပ်ထားပါတယ်။ အပြင်သွားရင်လည်း နေကာမျက်မှန် အမြဲတပ်တယ်။ မျက်သားတက်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြပေးပါမမ။ စာဖတ်ပရိသတ်လည်း ဗဟုသုတရစေချင်လို့ပါ။

ဒေါက်တာ - ကောင်းပါတယ် ညီမလေးရယ်။ ဒီရောဂါဟာ မျက်စိရောဂါကြီးတစ်ခုလို့ ပြောလို့ မရပါဘူး။ အသေးအမွှားလေးဆိုပြီး အလေးမထားဘဲ နေလို့တော့ မရဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဘယ်အရာကိုမှ ပေါ့ပေါ့ဆဆထားလို့ မရဘူးဆိုတာ အရင့်အရင်အပတ် ဆွေးနွေးမှုတွေမှာလည်း မမ ပြောပြီးပြီပဲ။ မျက်သားတက်တယ်ဆိုတာ အရပ်စကားနဲ့ ထပ်ပြောရရင်တော့ မျက်လုံးနီရဲနေတာပါပဲ။ အချို့တော့ ဘာမှ မခံစားရပေမယ့် အချို့ကျတော့ ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်ကြရပါတယ်။ မျက်သားတက်ရဲ့ ရိုးရိုးဖြစ်တာလောက်နဲ့ကတော့ မျက်စိကို ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်သားတက်တာဟာ သူယေ

အိမ်ပေါက်ကိုကျော်ပြီး ဖုံးသွားတဲ့ လူနာလည်း ရှိပါတယ်။ အချို့ဆို ဆလင်ဒါပါတိ တပ်ပေးလိုက်ရင် သက်သာသွားပါတယ်။ ဒါက မျက်သားတက်ရာက မှန်သွားတယ် ဆိုတဲ့ လူနာတွေပါ။

ကိန္နရီမြူ - မျက်သားတက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းလေး သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - မျက်သားတက်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ရဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း၊ နေပူထဲမှာ လူပ်ရှားနေတဲ့ ကာယဉာဏလုပ်သားတွေ၊ ရေလုပ်သားတွေ၊ ဖုန်မှုန့်တွေနဲ့ အမြဲတစေ ထိတွေ့နေရသူတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ မြစ်နဲ့ပင်လယ်ပြင်ကို သွားရောက်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူတွေဟာ မြစ်နဲ့ပင်လယ်ရေပြင်မှာ နေရောင်ခြည်က ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး မျက်စိကို ထပ်ဆင့်ပြီး အလင်းတန်းတိုက်ရိုက် ဝင်တဲ့အတွက် မျက်သားတက်ခြင်း ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းနီရဲတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မျက်သားတက်ခြင်းမဖြစ်အောင် မျက်စိထဲကို ဖုန်သဲတွေမဝင်ဖို့နဲ့ အလွန်ပူပြင်းတဲ့ နေရောင်ခြည်ကို တိုက်ရိုက်မထိတွေ့အောင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - မျက်သားတက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ရှင်းလင်းသိရှိရပြီးပါပြီ။ ကုသမှု အပိုင်းလေးတွေလည်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မျက်သားတက်ခြင်းဝေဒနာဟာ အပေါ်ယံကြည့်ရင်တော့ ဘာမှ ပြောပလောက်စရာ မရှိဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်ကြမှာပါ။ မျက်စိထဲမှာ ခုလုခုလုဖြစ်ရင်းက သူယေယ်အိမ်ကို မျက်သားဖုံးအုပ်သွားလို့ မျက်လုံးကွယ်သွားကြတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ကုသမှုအပိုင်း ပြောပြပါဆိုရရင်တော့ ကုသမှုအပိုင်းမှာ သာမန်မျက်စိနာတဲ့သူတွေလို့ မျက်စဉ်းခတ်လို့ မရပါဘူး။ ဝေဒနာ သက်သာအောင်လောက်တော့ မျက်စဉ်းတစ်မျိုးပေးလို့ရတာ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ မျက်ရည်အတု မျက်စဉ်းပါပဲ။ သူက ပျောက်သွားအောင်တော့ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပါဘူး။ မျက်သားတက်တဲ့ ဝေဒနာကို ထုံဆေးပေးပြီး တက်နေတဲ့ မျက်သားကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး ခြစ်ပေးလိုက်ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ လေဆာရောင်ခြည်နဲ့ ကုပေးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပုံနဲ့ ကုကုပါ၊ ၁၀ အချိုး ၄ ဆိုသလို ဝေဒနာရှင် ၁၀ ယောက်မှာ ၄ ယောက်က မျက်သားပြန်တက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ အချို့ဆို ဘီတာရောင်ခြည်နဲ့တောင် ကုပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကုသမှုအပိုင်းမှာ လုံးဝကင်းစင်သွားပါတယ်လို့ ပြောလို့ မဖြစ်ပြန်ပါဘူး။ လူ ၁၀၀ မှာ ၂၀ (သို့) ၄၀ ပြန်တက်တတ်တာ လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

ကိန္နရီမြို့ - ဒါဆိုရင် ဒီဝေဒနာကို ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးနဲ့မှ ကုလို့မယျောက်ဘူးလို့ ဆိုတာပေါ့နော်။

ဒေါက်တာ - အဲ၊ နောက်ဆုံးပေါ် ကုသနည်း တစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ မျက်မြှေးအစားထိုး မွေးပြီးရရှိလာတဲ့ အမြှေးပါးကို အပေါ်ကဖုံးအုပ်ပြီး သုတ်ပေးခြင်းပါပဲ။ ရေမြှောရည် အမြှေးပါးကို သီးသန့်ဆေးရည်စိမ်ပြီး အအေးခန်းမှာ သိုလှောင်ရပါတယ်။ ဒီအမြှေးပါးလေးကို လိုသလောက်ဖြတ်ပြီး သုံးရပါတယ်။ ဒီနည်းသစ်လေးကတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အောင်မြင်လျက်ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ရောဂါမဆို ဖြစ်လာမှ ကုသခြင်းထက် ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောကြားလိုက်ပါရစေ။

အခုလို ပြီးပြည့်စုံအောင် ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား ညီမလေးက အများကြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားပါရစေ။

□

DRY EYE ခေါ်တဲ့ မျက်စိခန်းခြောက်မှု ဖြစ်ခြင်း

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

၁၆

"ဟဲလို၊ မမဖြူ ရှိပါလား"

"ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်မ ပြောနေပါတယ်" "မမဖြူ ညီမပါ။ သက်ထားဝေ လေ"

"ဩော် ... အေး ညီမလေးပြော၊ ဒီနေ့ Class မရှိလို့လား"

"စာမေးပွဲ နီးနေပြီလေ မမ"

"မမကတော့ ကျောင်းပြီးထဲက ဘယ်နေ့ ကျောင်းဖွင့်မယ်၊ စာမေးပွဲရှိမယ် ဆိုတာတောင် မသိတော့ဘူး။ ကျောင်းပြေး ဖြစ်နေပြီ"

"ကောင်းပါတယ်။ မမက ဝင့်ကျွတ်သွားပြီ။ ညီမလေးက ဒီတစ်နှစ် ကျွန်သေးတယ်၊ ဒီလိုပါ မမ ညီမလေး ခုတစ်လလုံး မျက်စိခဏခဏနာနေလို့ ဘာဆေးတွေ သောက်ရမလဲ၊ ဘာမျက်စဉ်းခတ်ရမလဲလို့ မေးချင်လို့ပါ"

"ဒီလို လုပ်ပါလား ညီမလေး၊ မမမေးထားလိုက်မယ်၊ နက်ဖြန် ဒီအချိန် မမဖြူဆီ ဖုန်းဆက် လိုက်ဟုတ်လား"

"ဟုတ်ကဲ့ မမ"

ညီမဝမ်းကွဲ သက်ထားဝေနဲ့ ဖုန်းပြောအပြီးမှာ ဒီတစ်ပတ်ရေးဖို့ ကုန်ကြမ်းရှာ စဉ်းစားနေမိပါတယ်။ ဆုံးစားရင်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ မျက်လုံးဟာ အိပ်ငိုက်လာတဲ့ အတွက် အိပ်ဖြစ်လိုက်ပါတယ်။ တရေးနိုးသော် အကြံပေါ်၊ ပေါ်တဲ့အကြံ တစ်သိန်း တန် ဆိုသလိုပါပဲ။ မနက်က သက်ထားဝေရဲ့ အကြောင်းကို မမကို ပြောပြလိုက်ပြီး ကုန်ကြမ်းတစ်ပုဒ် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ ကုန်ချောခေါင်းစဉ်က DRY EYE လို့ခေါ်တဲ့ မျက်စိခန်းခြောက်ရခြင်း အကြောင်းအရာပါပဲ။

ကိန္နရီဖြူ - မမရေ မျက်စိက ခဏခဏနာတယ်။ ပြီးတော့ မျက်စိထဲမှာလည်း ခုလုခုလု ဖြစ်နေတယ်။ ကျိန်းစပ်နေတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်တာလဲ မမ။

ဒေါက်တာ - ညီမလေးပြောပုံအရ မျက်စိလည်း ကျိန်းစပ်နေတယ်။ မျက်စိက ခဏခဏ နာမယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ခုလုခုလု ဖြစ်နေတယ်။ မျက်ရည်လည်း မကျဘူး။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ငိုရင်တောင် မျက်ရည်မကျဘူးဆိုရင် ဒါဟာ မျက်ရည်ခန်းတဲ့ရောဂါပါပဲ DRY EYE လို့လည်း ခေါ်ပါတယ် ညီမလေး ရယ်။

ကိန္နရီဖြူ - DRY EYE ခေါ်တဲ့ မျက်ရည်ခန်းခြောက်ရခြင်းဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါလဲ မမ။

ဒေါက်တာ - မျက်ရည်ယိုရခြင်း အကြောင်းတုန်းက မမ ပြောပြခဲ့သလိုပေါ့။ မျက်ရည်ဆိုတာဟာ မျက်စိရဲ့ ချောဆီပဲဖြစ်ပြီးတော့ ချောဆီမရှိတဲ့ အခါ ခန်းခြောက်တာတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။ မျက်ရည်ထွက်တာများရင် ရောဂါ ဖြစ်သလိုပါပဲ။ မျက်ရည်အထွက်နည်းတဲ့ အခါမှာလည်း ရောဂါဖြစ်ပြန်ရော၊ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတာကတော့ အသက်ကြီးသူတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ အချို့ အမျိုးသမီးကြီး တွေဆိုရင် ဓမ္မတာ သွေးဆုံးပြီးတဲ့အခါလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - ဒါဆို အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေသာ DRY EYE ဖြစ်တာလား။ အသက်ငယ်သူတွေ မဖြစ်ဘူးလား။

ဒေါက်တာ - ဒါက ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဗီတာမင်အေကလည်း မြန်မာပြည်မှာ ပေါပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ အရွက်တွေ ကန်စွန်း ရွက်တို့၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်တို့၊ ရွှေဖရုံသီးတို့ဟာ ဗီတာမင်အေ ပေါကြွယ်ဝတဲ့ အစား အစာတွေပါ။ တချို့ အစိုးရမ်ပိုတဲ့ ကလေးလူနာတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ သူတို့လေး တွေကြတော့ ကလေးတွေကို ဟိုဟာမကျွေးနဲ့၊ ဒီဟာမကျွေးနဲ့ အစားရှောင်ပြီး

ကျွေးတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ရခြင်းပါပဲ။ ချဉ်ပေါင်က ဗိုက်နာမယ်၊ လေအောင့် မယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ။ အစိုးရိမ်လွန်ကဲကြတဲ့ အတွက်ပါ။ တကယ်တော့ မမတို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေကြတဲ့ အာဟာရတွေထဲမှာ ဗီတာမင်ပေါင်းစုံ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဟိုအစားအစာရောင်၊ ဒီအစားအစာရောင်နဲ့ ဆိုရင်တော့ ကလေးဟာ အာဟာရ ပြတ်ပြီးတော့ ဗီတာမင်ချို့တဲ့တဲ့ ရောဂါပါ ရလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုရလာပြီဆိုရင် အခြားမလိုအပ်တဲ့ ရောဂါဆိုတာတွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

ကိန္နရီပြူ - အစားအစာကြောင့်ပဲလား မမ။ တခြားဘာတွေကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်ပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ - အခြားဘာတွေကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုရင် အခု မမတို့ အများအပြား သုံးစွဲနေကြတဲ့ သောက်ဆေးပေါ့။ သူက ဆာလ်ဖာပဲပေါ့။ အဲဒီ ဆာလ်ဖာနဲ့ မတည့်တဲ့သူကို ယားယံမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ နောက်ပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်သလို ဖြစ်လာမယ်။ ပြီးတော့ DRY EYE ပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီး အမြင်အာရုံ မှုန်ဝါးလာမယ်။ ဒီလိုဆို အပ်နဲ့ထွင်းရမှာ ပုံဆိန်နဲ့ ထွင်းရတဲ့အထိ ဖြစ်လာရော။ မျက်စိဆရာဝန်လည်း အားကိုးလို့ မရတော့ဘူး။ သူနဲ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ အကူအညီပါ လိုအပ်လာပါတယ်။ အချို့ဆို မျက်စဉ်းကို အမြဲမပြတ်ခတ်နေရတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အခြားဆရာဝန်တွေနဲ့ပါ တိုင်ပင်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု အပိုင်းတွေပါ လုပ်ရပါတယ်။ စက်ယန္တရားကြီး တစ်ခုလိုပေါ့။ ချောဆီရှိနေတဲ့ စက်ယန္တရားဟာ ပုံမှန်လည်ပတ်နေသော်လည်း ချောဆီမရှိတဲ့အခါ ယန္တရားကြီးလည်ပတ်မှုနှုန်း လျော့သွားသလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် မျက်စိ ခဏခဏနာမယ်။ မျက်စိထဲ ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်မယ်။ ကုန်ကုန်ပြောမယ်။ ကြက်သွန်လိုးရင်တောင် မျက်ရည်မကျတော့ဘူးဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ပညာရှင်ဆီ အမြန်ပြပါ။ ဆေးမြီးတိုတွေ သူပြော ငါပြော ဆေးတွေ မသုံးကြပါနဲ့။ မျက်စိဟာ ခြေလက်အင်္ဂါတွေထက် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောကြားရင်း DRY EYE ဆောင်းပါးလေး ရပ်နားလိုက်ရပါတယ်။

□

အတွင်းတိမ်ပြစ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

၂၀

နံနက်စောစော ဆေးရုံကိုသွားဖို့ ပြင်ဆင်နေချိန် ဧည့်သည်ဆိုလို့ စလင်းဘက်ကိုယူပြီး ဧည့်ခန်းဆီကို ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ "သြော်... ဦးမောင်ငယ်ကိုးဘာကိစ္စလဲ၊ မျက်စိပြမလို့လား၊ အခု ကျွန်မ ဆေးရုံကိုသွားမလို့ လိုက်လာခဲ့ပါလား"

"မဟုတ်ဘူး ဆရာမ ကျွန်တော့်ဒေါ်လေး ဟိုအပတ်က ဆရာမကြည့်တဲ့ လူနာပါ၊ သူက အတွင်းတိမ်ဖြစ်တော့မယ်လို့ ဆရာမက ပြောလိုက်တယ်၊ အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ၊ ဘာတွေ လုပ်ထားသင့်သလဲဆိုတာ သိချင်လို့ပါ"

"ဟုတ်ပြီ အခု ကျွန်မဆေးရုံသွားဖို့ အချိန်နီးနေပါပြီ၊ ဒီနေ့ ညနေ ၅ နာရီ လောက်ကို လာခဲ့ပါ၊ ကျွန်မ အသေးစိတ် ပြောပြပါမယ်"

ကဲ ညီမလေးရေ ... မမရဲ့ မိတ်ဆွေ ဦးမောင်ငယ်ကို မမပြောပြတဲ့ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်ရမယ်၊ ဘာတွေလုပ်ထားသင့်သလဲ ဆိုတာတွေ မမပြောပြမယ်။ ညီမလေးကလည်း ညီမလေးရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ကို တစ်ဆင့်ပြန်ပြီး ဖောက်သည် ချလိုက်ပေါ့။

ကိန္နရီဖြူ - ကဲ မမရေ... ခေါင်းစဉ်လေးမှာပါတဲ့အတိုင်း အတွင်းတိမ်ဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါ။

ဒေါက်တာ - အတွင်းတိမ်ကို အထိရောက်ဆုံးနဲ့ အမြန်ဆုံးကုသရန်ကတော့ မျက်ခုံးခွံစိတ်ကုသမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခွံစိတ်မှုဟာ နုနယ်သိမ်မွေ့ပြီး ခက်ခဲတဲ့ ခွံစိတ်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုအခါမှာတော့ ခွံစိတ်မှုဟာ အောင်မြင်ကျော်ကြားနေပါပြီ။ ပြင်ပဆေးခန်းတွေမှာလည်း ခွံစိတ်နိုင်ပါပြီ။ စိတ်အချရဆုံး ခွံစိတ်မှုတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခွံစိတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်က လူနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား၊ လူမှုရေးနဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု ဓလေ့စရိုက်တွေ၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေ ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီးမှ ခွဲသင့်၊ မခွဲသင့် ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ အမြင်စွမ်းအား နည်းလာပြီဆိုရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ မျက်စိပညာရှင်၊ မျက်စိဆရာဝန်တွေနဲ့သာ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ အတွင်းတိမ်မှည့်မှ ခွဲပါရစေလို့ ဆိုရင်တော့ အမှည့်လွန်သွားတဲ့အတွက် ခွဲစိတ်ကုသသော်လည်း အမြင်စွမ်းအား ပြန်လည်မကြည်လင်တော့ဘဲ ဝိုးတဝါးခံစားနေထိုင်ရတဲ့ ဘဝကို ရောက်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဓိက ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ပါ။ ဆရာဝန်က လူနာရဲ့ အခြေအနေအားလုံး အသေးစိတ်ကြည့်၍ တွက်ချက်ပြီး ခွဲသင့်တဲ့ အချိန်ကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

ကိန္နရီဖြူ - အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခါစမှာ ကိုက်တတ်ပါလား။

ဒေါက်တာ - ဖြစ်ခါစမှာ မျက်စိကျိန်း၊ မျက်စိနာ၊ မျက်စိကိုက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်ရိုးကိုက်၊ မျက်စိအောင့်၊ မျက်ရည်ကျ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ နဂိုအမြင် ကောင်းနေတဲ့အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ အချိန်ဆွဲမနေသင့်ပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ သူပြော ငါပြော ဆေးဆိုင်တွေက ပေးတတ်တဲ့ သူငယ်အိမ်ချဲ့ဆေးတွေ အရမ်းမသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ မျက်စိဆရာဝန်က မညွှန်ကြားဘဲ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ မျက်စဉ်းမခတ်မီက နည်းနည်းမှုန်ရုံသာရှိပြီး ခတ်လိုက်ကာမှ ပိုဆိုးပြီး မျက်စိကိုက်ပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားရပြီး ဂလော် ကိုးမားခေါ်တဲ့ ရေတိမ်ရောဂါပါဝင်ပြီး အမြစ်တွယ်တတ်ပါတယ်။ သူပြော ငါပြော ဆေးတွေသုံးမိတဲ့အတွက် အခြေအနေပိုဆိုးပြီး ဆေးရုံကို ရောက်လာရတဲ့ သူတွေ မနည်းပါဘူး။ အကုမှားရင်တော့ မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အတွင်းတိမ်ခွဲပြီး စကြည့်လိုက်တဲ့ အရာတိုင်းဟာ အနီရောင်သမ်းတတ်သော်လည်း အခြား မျက်စိတစ်ဖက်က ကောင်းနေတဲ့အတွက် ခွဲပြီး မျက်ကပ်မျက်မှန် တပ်ရန်

မလိုသေးဘူး။ အနည်းငယ် မှုန်ရင်တော့ ပါဝါမျက်မှန်ကိုသာ တပ်ပါ။ ထိခိုက်မှု မရှိအောင် သတိထားပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးကို လိုရင်လိုသလို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပါဝါ မျက်မှန် တပ်လိုက်ပါ။ အမြင်အာရုံ ကြည်လင် လာပါလိမ့်မယ်။ အတွင်းတိမ် ရိုးရိုးဟာ မျက်စိနီခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတွေ မရှိပါဘူး။ အဓိက စဖြစ်ခါစမှာ မျက်စိ အနည်းငယ်မှုန်တဲ့အတွက် မျက်မှန် ပြန်ပြင်ရပါမယ်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ် (သို့) ဒီထက်စောစီးစွာ မျက်မှန်ပါဝါ ပြောင်းရတတ်ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - အတွင်းတိမ်ဟာ အခြား မျက်စိရောဂါတွေကို ကူးစက် နိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - အတွင်းတိမ်ဟာ အခြား မျက်စိရောဂါတွေကို တစ်ပါးသူကို မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ မျက်လုံးတစ်ဖက်ကနေပြီး တဲခြားတစ်ဖက်ကိုလည်း မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ဖက်ပြီး တစ်ဖက်သာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လပိုင်းလောက်သာ ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တစ်ဖက်တည်း ဖြစ်ပြီးနောက် နောက်တစ်ဖက်ကို လုံးဝမဖြစ်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ အချိန် အနည်း အများ ကွာခြားမှု ရှိတတ်ပေမယ့် နှစ်ဖက်စလုံး အများအားဖြင့် တိမ်ရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်း အတွင်း ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် အတွင်းတိမ် ဖြစ်ခါစ အကြောင်းတွေ စုံလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ် ဒီမျှနဲ့ ကျေနပ်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

မျက်ကြည်လွှာနဲ့ မျက်စိဘဏ်

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

"ညီမလေးလား... မမပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ ပြောပါမမ၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် စာဖတ်သူတွေနဲ့ မမတို့ အဆက်ပြတ်သွားကြတယ်နော်"

"ဟုတ်တယ် မမ၊ မမ ဒီတစ်ပတ် ဆွေးနွေးဖို့က အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီးလား။ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့ရပါတယ်" "ဒီတစ်ပတ် မမ ဘာအကြောင်းကို ဆွေးနွေးမှာလဲ"

"အေး... ဒီတစ်ပတ်တော့ မမတို့ ဆေးရုံကို ရောက်လာတဲ့ လုပ်ငန်းရှင် မိသားစုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးဖို့ပါပဲ"

"မမကလည်း သူ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးရင် သူကို ကြော်ငြာပေးသလို ဖြစ်မသွားဘူးလား"

"မဟုတ်ဘူး ညီမလေးရဲ့၊ ညီမလေးကလည်း တယ်ပြီး ဆန္ဒ စောတာကို။ သူနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ Subject တစ်ခုပေါ့" "ဪ... ဒီလိုလား။ ပြောပါမမ ညီမလေး မှတ်ထားပါ့မယ်"

"သူက မမတို့ မန္တလေး စက်မှုဇုန်က လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးပေါ့။ နာမည်တော့

ပြောမပြတော့ပါဘူး။ တော်ကြာ ညီမလေးက သူ့ကို ကြော်ငြာပေးတယ် ထင်နေဦးမယ်"

"မဟုတ်ပါဘူး မမ၊ ညီမလေးတို့မှာ ကလောင်ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ ရှိလို့ပါ"

"အလကား စတာပါ ညီမလေးရယ်၊ သူရယ် သူ့အမေကြီးနဲ့ သူ့မိသားစု ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၊ သူ့ အမျိုးတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်စိလာပြရင်း မျက်စိလှုံ့ဖြိုးအကြောင်း ပြောရင်းက ဒီ Subject ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ မမ၊ ညီမလေး မှတ်နေပါတယ်" သူ့အမျိုးတစ်ယောက်က ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတယ်လေ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာပေါ့။ အဲဒါ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး (PKP) ကိုမှ ရမှာဆိုတော့ မျက်စိဘဏ်တွေ ဆက်သွယ် စာရင်းပေးရင်းက သူတို့ မိသားစုတစ်စုလုံး မျက်စိဘဏ်မှာ မျက်ကြည်လွှာလှူဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး စာရင်းပေးကြတယ်။ ညီမလေးသိတဲ့ အတိုင်းပဲ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသဖို့ဆိုတာကလည်း သေပြီး နာရီပိုင်းအတွင်း ထုတ်ယူမှ အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းပန်း အဆက်အသွယ် ဝေးကွာလွန်းရင်တော့ မရပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာလည်း မျက်စိဘဏ် ဖွင့်ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးမြို့ကြီးတွေမှာပေါ့။

ကိန္နရီဖြူ - တစ်ခုတော့ မေးချင်တယ်။ ဒီမျက်ကြည်လွှာကို ရောင်းစားတဲ့ လူတွေကော ရှိလား။ အရင်တုန်းက သွေးလှူတဲ့ သူလိုပေါ့။ သွေးရောင်းစားတာ မျိုးပေါ့။ နောက်တစ်ခုက ပိုက်ဆံရှိမှ မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသလို့ ရတာလား။ ပိုက်ဆံ မရှိရင်ရော ရနိုင်ပါ့မလား။ စိတ်တော့ မရှိနဲ့နော် မမ။

ဒေါက်တာ - နိုင်ငံတော်ရဲ့ စေတနာ၊ ပြည်သူတွေရဲ့ စေတနာတွေ ပူးပေါင်း ပါဝင်ထားတဲ့အတွက် ငွေရှိရှိ၊ မရှိရှိ၊ ပိုက်ဆံပါပါ၊ မပါပါ ဘယ်သူမဆို စာရင်းပေးထားရင်း တစ်ဖက်ကလည်း အဆင်ပြေရင် လှမ်းအကြောင်းကြားပါတယ်။ အစားထိုး လဲလှယ်လို့ ရပါတယ်။ ဆေးရုံကိုတော့ ကိုယ်စေတနာရှိသလောက် လှူချင်လည်း လှူနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လဲလှယ်ပေးလို့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို စိုက်ဆံပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ညီမလေးအပေါ် စိတ်မဆိုးပါဘူး။ ဒါက ညီမလေးက ပြည်သူတွေကိုယ်စား မေးသင့် မေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုပါ။

ကိန္နရီဖြူ - မျက်ကြည်လွှာနဲ့ မျက်စိဘဏ် အကြောင်းလေးကို ထပ်ပြီး စုံစုံလင်လင် ရှင်းပြပေးပါဦး မမရယ်။

ဒေါက်တာ - မမ လေ့လာ သိရှိသလောက်ရယ်၊ မမတို့ ဆရာကြီးတွေ ပြောပြသလောက် ပြောပြရရင် ၁၉၆၅ ခုနှစ်က စပြီး သိရိလင်္ကာ နိုင်ငံမှာ

"မျက်စိ အလှူဒါနအသင်း" ဆိုတာ ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအသင်းကြီးကို မျက်ကြည်လွှာ လှူဖို့ မသေခင်ထဲက စာရင်း ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ သေသွားရင် မျက်ကြည်လွှာကို နာရီပိုင်းအတွင်းမှာ လာထုတ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ဆေးရည်စိမ်ထားပြီး လိုအပ်တဲ့သူကို အစားထိုး ကုသပေးပါတယ်။ အစားထိုးခံရမယ့်သူရဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ မျက်ကြည်လွှာ အပေါ်မှာ သေသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ယူပြီး သူ့အတိုင်း ပုံစံယူပြီး လူနာရဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ မျက်ကြည်လွှာပေါ်မှာကပ်ပြီး ချုပ်လိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်း သေဆုံးသူ၊ ထိခိုက်မှုကြောင့် သေဆုံးသူတွေထဲကလည်း အလှူခံလို့ရရင် အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ သိရိလင်္ကာနိုင်ငံဆိုရင် မျက်ကြည်လွှာတွေကို အခြားနိုင်ငံ အသီးသီးကို ပေးပို့ လှူဒါန်းတာတွေ ရှိတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ၁၉၉၃ ခုနှစ်လောက်ကစပြီး မျက်စိဘဏ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့တာလို့လည်း လေ့လာ သိရှိရပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - သေဆုံးသူတိုင်းရဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ယူလို့ ရပါသလား။

ဒေါက်တာ - သေဆုံးသူ ဆိုရာမှာလည်း ကာယကံရှင်ကလည်း လှူချင်မယ်။ မိဘားစုကလည်း စေတနာနဲ့ လှူမယ်၊ ပြီးတော့ သေသူဟာ အဓိက ရောဂါကြီးတွေနဲ့လည်း မပတ်သက်ဘူးဆိုရင် ယူလို့ ရပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - အဓိက ကူးစက်ရောဂါကြီးတွေ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းပြပေးပါ မမ။

ဒေါက်တာ - အဓိက ကူးစက်ရောဂါကြီးတွေ ဆိုရာမှာလည်း ကြောက်စရာ အလွန်ကောင်းတဲ့ AIDS ရောဂါ၊ အသည်းရောင် ဘီရောဂါ စတဲ့ ရောဂါကြီးတွေက၊ ပိုးတွေက မျက်ကြည်လွှာက တစ်ဆင့် လက်ခံမယ့်သူဆီ ပါသွားခဲ့ရင် သူ့ခမျာ မျက်စိတော့ မြင်ရပါရဲ့။ အခြား ရောဂါပိုးက သူ့ဆီရောက်ပြီး ဒီရောဂါနှိပ်စက်ခံရပြီး သေသွားမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ကြည်လွှာယူတဲ့ အခါတိုင်း ရောဂါဆိုးကြီးတွေ ရှိ၊ မရှိ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ အရင်စစ်ဆေးပြီးမှ ယူတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မျက်ကြည်လွှာကိုသာ ထုတ်တာပါ။ သေဆုံးသူရဲ့ မျက်လုံးကြီးကို ဟောက်ပက်ဖြစ်သွားအောင် ထုတ်ယူတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိန္နရီမြူ - ရောဂါဆိုးမရှိဘဲ သေတဲ့ လူထဲက အသက်အရွယ် အငယ်ဆုံး ဘယ်အရွယ်နဲ့ အသက်အရွယ် အကြီးဆုံး ဘယ်အရွယ်တွေရဲ့ မျက်ကြည်လွှာကို ထုတ်ယူလို့ ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဒီမေးခွန်းဟာ မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းပါ။ အသက်အရွယ် ငယ်တဲ့သူ ဥပမာ ကလေးအရွယ်ပေါ့။ သူ့မျက်ကြည်လွှာက သေးနေတော့ ယူလို့ မရပြန်ပါဘူး။ နောက်အသက်ကြီးတဲ့ ၅၀၊ ၆၀ အရွယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း အသက်ကြီးပိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာဟာ အမြင်အားနည်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြုံငုံပြောရရင်တော့ ယူမယ့် မျက်ကြည်လွှာဟာ ရောဂါလည်း ကင်းမယ်၊ ကြည်လင်သန့်စင်နေဖို့ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိ ကျန်းမာဖို့ဟာ လူမှာ အဓိက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ပေါ့ဆမနေသင့်ပါဘူး။ မျက်စိကျွမ်းကျင် ပညာရှင်တွေဆီ အမြန်သွားပြပါ။ သူပြော ငါပြော ဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ မကုပါနဲ့။ အပ်နဲ့ ထွင်းရမယ့်အရာ ပုဆိန်နဲ့ ထွင်းနေရပါမယ်လို့ အကြံပြု ပြောကြားပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြူ - မအားလပ်တဲ့ တာဝန်တွေကြားက အခုလို ရှင်းပြ ဆွေးနွေးပေးတဲ့ မမကို စာဖတ် ပရိသတ်ကိုယ်စား ညီမလေးက ကျေးဇူးအများကြီး တင်ကြောင်း ပြောကြားပါရစေ။

❐

ကလေးကိုသယ်ပြီး:ခိုးပြီး
မိုင်ထား:တဲမှာကိုဝိုးနေတဲ့
ကျိုးကာပြီ

မွေးစအရွယ် မျက်စိနာခြင်း

ဒေါက်တာမေမြတ်မိုး
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Ophth)
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်

ခရီးသည်တင် လိုင်းကား (၃၃) ဟာ ခရီးသည်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။ ဂျီက်တောမှတ်တိုင်, ပါသလား။ စပယ်ယာ၏ အော်သံကြောင့် ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ကိုယ်မို့ လန့်သွားပြီး ပါတယ်ရှင့်။ ပါတယ်၊ ပါတယ်။ အော်အော်ပြောပြော ပြောကာ ကားပေါ်မှ ဆင်းလိုက်ရပါတယ်။ ခရီးသည်တွေက ကျွန်မကို ကြည့်နေကြပါတယ်။ လိုင်းကားတွေက တစ်စီးနဲ့ တစ်စီး အပြိုင်မောင်းနေကြတာ မှတ်တိုင်တစ်တိုင် ကျော်သွားလို့ကတော့ နေပူထဲ လမ်းလျှောက်ရတာ သေပြီသာမှတ်၊ ကားပေါ်တုန်းက အော်သာအော်ခဲ့ရတာ၊ အောက်ရောက်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်တွေးပြီး ရှက်လိုက်မိပါတယ်။ လမ်းထိပ်ရောက်သောအခါ "ကိန္နရီ ထီးမပါ၊ ဘာမပါနဲ့" ခြိန်းနားချင်းဖြစ်တဲ့ အန်တီမိုးတို့ မိသားစုက လှမ်းနှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

"သြော်... အန်တီတို့ပါလား ဘယ်သွားကြမလို့လဲ၊ ပေါက်စလေးလည်း ပါတယ်" "ဟုတ်တယ် ဆွီတီလေး မျက်စိနာနေလို့"

"ကလေးငယ်က မျက်စိနာတယ်"

"ဟုတ်တယ် သမီး၊ မြေးမလေး မျက်စိနာလို့ ကလေးဆေးခန်း သွားပြမလို့"

ကိန္နရီက စပ်စုမပီပီ အန်တီမိုး ပွေ့ချီထားတဲ့ ဆွီတီလေးရဲ့ အနီးလေးကို လှန်ကြည့်မိလိုက်ပါတယ်။

"ဟယ် ... ဟုတ်သားပဲ၊ သနားစရာလေး ကလေးက လသားတောင် မပြည့်သေးဘူးနော်"

"ဟုတ်တယ် သမီးရေ၊ သမီးအစ်မသာ ဒီမြို့မှာရှိရင် အန်တီတို့ အလေးကြီး သွားစရာ မလိုတော့ဘူး။ ကဲ ... ကဲ အဝှားကားဝှားလို့ ရနေပြီ။ သွားတော့မယ် သမီးရေ"

"ဟုတ်ကဲ့ အန်တီ၊ ညနေကျမှ မေမေနဲ့ တစ်ခေါက် လာကြည့်ပါဦးမယ်"

"အေးအေး" အန်တီမိုးတို့ မိသားစု အဝှားကားပေါ် ပြောပြောဆိုဆို တက်သွားကြပါတယ်။ ညနေ မမဆီ ဖုန်းဆက်မှ ကလေး ပေါက်စနလေး မျက်စိနာတဲ့အကြောင်း ပြောရဦးမယ်။ စဉ်းစားပြီး အိမ်ထဲ ဝင်လာခဲ့ပါတယ်။ အန်တီမိုးတို့ မိသားစုနဲ့ တွေ့လိုက်ရတဲ့အတွက် ကိန္နရီ ကုန်ကြမ်းတစ်ခု ရလိုက်ပါတယ်။ "သြော်... မျက်စိရောဂါဟာ ပေါက်စနကလေးတောင် အလွတ်မပေးပါလားလို့လည်း မိမိကိုကိုယ် တွေးလိုက်မိပါတယ်"

"ဟဲလို မမလား"

"ပြော ညီမ၊ ဒီအပတ် ဘာကုန်ကြမ်းရှာထားလဲ။ မမတော့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနဲ့ လုံးလည်ချပ်ပြီး ဖြစ်နေတော့ ဘာမှ မပြင်ဆင်ထားရသေးဘူး"

"ရတယ် မမ၊ ဟိုဘက် တစ်ခြေကျော်က အန်ကယ်ဖိုးဘ၊ အန်တီမိုးတို့ရဲ့ မြေးမလေး ဆွီတီ မျက်စိနာလို့ အဲဒါဒီနေ့ ဆေးခန်းသွားပြ ကြတယ်။ အန်တီမိုးက ပြောသေးတယ်၊ မမသာ ရန်ကုန်မှာရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲတဲ့။ ကလေးက လသားတောင် မပြည့်သေးဘူး မမ။ မျက်စိ နာနေတယ်။ ညီမလေး ကလေးကို ကြည့်လိုက်တာ သနားပါတယ် မမရယ် အရွယ်နဲ့ မလိုက်ဘူး။ မျက်စိ နှစ်ဖက် စလုံးနာနေတာ အဲဒီအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြရအောင်လား မမ"

"အေးပါ... ဒါဆိုရင် မမစာပြန်ဖတ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ မမတို့ ဆေးရုံမှာလည်း ပေါက်စနလေးတွေ မျက်စိနာလို့ အများကြီး လာလာပြကြပါတယ်။ မွေးကင်းစအရွယ် မျက်စိနာတာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တို့ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြတာပေါ့"

ကိန္နရီဖြူ - မွေးကင်းစကလေး မျက်စိနာရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ မမ။

ဒေါက်တာ - မွေးကင်းစအရွယ် မျက်စိနာတာမှာ အကြောင်းနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ နံပါတ် (၁)ကတော့ မိခင်ရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းကနေပြီး ရရှိလာခြင်း၊

နံပါတ် (၂) မိခင်ဝမ်းတွင်းက ထွက်ရှိလာပြီးနောက် ပြင်ပရောက်မှ မျက်စိနာခြင်း တွေ့ပါပဲ။ ဒီတော့ နံပါတ် (၁)ဖြစ်တဲ့ မိခင်ရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းထဲက ထွက်လာ တဲ့အချိန် မျက်စိနာရခြင်းဟာ ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးကို ဆေးပညာ အခေါ်အရ ပြောရရင် Gonococcus ဆိုတဲ့ ပိုးပါပဲ။ အရပ်စကားအရ ပြောရရင် ညောင်းကျက ဖြစ်တဲ့ပိုးပေါ့။ ညောင်းကျ ဆိုတာက ဆီးပူညောင်းကျနဲ့ ဆက်နွယ် ပါတယ်။ ဂနိုပိုးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ မေထုန် ဆက်ဆံရာက ဂနိုပိုး မိခင်ရဲ့ မွေး လမ်းကြောင်းမှာ ရှိနေတယ်။ ကလေးမွေးတဲ့အခါ ဒီကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ မွေးလမ်း ကြောင်းက ဖြတ်သန်းထွက်ရတဲ့အခါ ဒီဂနိုပိုးဟာ ကလေးရဲ့ မျက်စိထဲကို ဝင်သွား တော့တာပေါ့။ ဒီအခါမှာ ကလေးမျက်စိနာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးခါစ ကလေးတွေ မျက်စိနာရင် အထူး သတိထားရမှာက ဂနိုပိုးကြောင့် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆိုတာကိုပါပဲ။ သတိမထားမိခဲ့ရင်တော့ ကလေးဟာ မွေးခါစလေးမှာပဲ မျက်စိ စုံလုံး ကန်းသွား နိုင်ပါတယ်။

ကိန္နရီပြု - ဒါဆို မမ ကလေးမျက်စိနာတာ ဂနိုပိုးကြောင့် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ။

ဒေါက်တာ - သိနိုင်တဲ့ အခြေခံ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ သူက သာမန် မျက်စိ နာတဲ့ ပုံစံမျိုး မဟုတ်ဘူး။

(၁) မျက်စိနှစ်လုံးစလုံး ဖြစ်တယ်။

(၂) မျက်ခွံတွေ နီနေမယ်။

(၃) မျက်လုံးတွေ နှစ်လုံးစလုံး ဖူးရောင်မယ်။

(၄) ပြည်တွေ မကြာခဏ အများကြီးထွက်မယ်၊ ဒါဆို သေချာပေါက် ဖြစ်နေပြီ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်ဆီ အမြန်သွားပြ သင့်ပြီ။

ကိန္နရီပြု - မမ အန်တီစိုးတို့ မိသားစုဟာ ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေထဲက မဟုတ်ပါဘူး။ မမ ပြောသလိုဆိုရင် ...

ဒေါက်တာ - နေပါဦး ညီမလေးရဲ့၊ မမကလည်း ဂနိုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်လို့ တပ်အပ်သေချာ ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမျိုးက မိသားစု ရာဇဝင်ရင်းဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဂနိုပိုးကြောင့် မဟုတ်တဲ့ မျက်စိနာတာတွေ ရှိပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပိုးက (၃)မျိုး (၃) စားလောက် ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မပြေးသော်လည်း ကံရာရှိ ဆိုသလိုပေါ့ ညီမရယ်၊ ဒီပိုး အမျိုးအစား (၃)ခု ဘယ်တစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ် သေချာဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိန္နရီပြု - မမရယ် ကလေးမျက်စိနာတာ ဘာခက်သလဲတဲ့ မမေက ပြောတယ်၊ မိခင်နို့ရည် ခတ်လိုက် ပျောက်သွားတာပဲလို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါကော ဟုတ်လား မမီ။

ဒေါက်တာ - ကလေးပေါက်စ မျက်စိနာတာ ပိုးတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ သာမန် ရိုးရိုးမျက်စိနာတာလောက် ဆိုရင်တော့ အမေ့နို့ ခတ်တာနဲ့ ပျောက်တတ် ပါတယ်။ ခုနက မမပြောပြတဲ့ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိနာတာ ဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးပညာရှင်ဆီ သွားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တစ်ရက် နှစ်ရက် လောက်စောင့်ကြည့် မိခင်နို့ ခတ်ကြည့်လို့မှ မပျောက်ရင် မိမိသဘောနဲ့ မိမိ ဟိုဆေး ဒီဆေးတွေ မခတ်သင့်ပါဘူး။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆေးပညာရှင်ဆီကိုသာ အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးမျက်စိ မျက်ချေး တွေနဲ့ ပိတ်နေရင် မိခင်လက်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးလူလက်နဲ့ ဖြစ်ဖြစ် ကလေးရဲ့ မျက်ချေးဖတ်၊ မျက်ဝတ်ဖတ်တွေကို ဆွဲပြီး မခွာရပါဘူး။ အဲဒီလက်ကနေ တစ်ဆင့် ရောဂါရနိုင်ပါတယ်။ ရေဆွတ်ထားတဲ့ ဝါဂွမ်းကလေးနဲ့ ကလေးရဲ့ မျက်စိကို အသာအယာ ဖြည်းညင်းစွာတို့ပြီး မျက်ချေးခွာရပါ့မယ်။ အချို့ မိခင်တွေဆို နို့ရည် အပြင် ဆားရည် ခတ်ပေးကြပါတယ်။ ကလေးက သိပ်ပြီး ငယ်သေးတော့ ဆားရည် ခတ်ရင်လည်း အထူး သတိပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖန်ခွက် အလတ်စားလောက် ရေကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ ဆားချောလေး လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း ထည့်ပြီး ဆားပြုတ်ရည် လုပ်ရပါမယ်။ ဒီဆားပြုတ်ရည်ကို အအေးခံပြီး စောစောကပြောတဲ့ ဂွမ်းစ (သို့) နူးညံ့တဲ့ ပိတ်စလေးနဲ့ တို့ပြီး ကလေးမျက်စိကို သန့်စင်သွားအောင် ဖြည်းညင်းစွာ လုပ်ရပါမယ်။ မျက်စိဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစစ အရာရာ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ ခြေလက် ဆုံးရှုံးသွားတာထက် မျက်စိ ဆုံးရှုံးသွား ရင် လူဘဝ ဆုံးသလိုပါပဲ။ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မျက်စိနာတာ သာမန် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သေချာလေ့လာပါ။ တတ်ကျွမ်း နားလည်သူနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဟိုဆေး၊ ဒီဆေး၊ ဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ ကလေးကို မကုပါနဲ့။ မိမိကိုယ်တိုင် ကလေးရဲ့ မျက်စိနာမှု အခြေအနေကို သေချာလေ့လာပါ။ ပျောက်သင့်တဲ့ ရောဂါကိုမှ မပျောက်ရင် အမြန်ဆုံး ဆရာဝန်ဆီ ပြပါ။ မျက်စိနာတာက အချိန်ပိုင်း၊ ရောဂါပိုင်းအတွင်းမှာ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ မိမိသဘောနဲ့ မိမိဘာမှ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်သွေး လူဖြစ်ရှုံး မသွားအောင် မိဘ အုပ်ထိန်းသူတွေ အထူး ဂရုစိုက်ပါလို့ ပြောကြားလိုက်ပါရစေ။

ကိန္နရီမြို့ - ကျေးဇူးတင်ပါတယ် မမ။ ဒီလောက်ဆို ရက်သားအရွယ် သားသည် မိခင်တွေ သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ မျက်စိဆိုတာဟာ ခြေတွေ လက်တွေလို မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန်မှ နူးညံ့တဲ့ အရာပါ။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ် ကလေးကို ဆေးမခတ်သင့်ပါဘူး။ မိမိ ထင်မြင်ရာကို တဇွတ်ထိုး မလုပ်ကြပါနဲ့။ ကျွမ်းကျင် ဆေးပညာရှင်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးမြီးတိုဆိုတာ အဆင်သင့်မှ ပျောက်တာပါ။ လူတိုင်း ဆေးမြီးတိုနဲ့ မပျောက်ပါဘူး။ ကွမ်းရွက် မျက်စိပေါ် အုံတာတို့ ညှစ်ဆေးတောင့် ထည့်တာတို့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးဟာ အရွယ်သိပ်ပြီး နုနယ်ပါသေးတယ်လို့ ဆွေးနွေးပြောကြားရင်း မွေးစအရွယ် မျက်စိနာရခြင်း ဆောင်းပါး အဆုံးသတ်လိုက်ပါရစေ။

□

အသားဝါခြင်း အကြောင်းရင်း

ဒေါက်တာ ကျော်စေယျ
M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

မြို့တော် - အသားဝါခြင်း အကြောင်းရင်းတွေ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အသားဝါခြင်း သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) Pre Hepatic

(၂) Hepatic

(၃) Post Hepatic Jaundice ဆိုပြီး အဓိက သုံးမျိုး ခွဲခြားရှိ ရပါတယ်။

မြို့တော် - Jundice ဆိုတာ ဘာကို ခေါ်ပါသလဲ။ အကျယ်တဝင့် သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - လူတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးထဲမှာ Bilirubin လို့ခေါ်တဲ့ အဝါရောင်ခြယ် ပစ္စည်းတွေ မြင့်တက်နေပြီး၊ မျက်လုံးအိမ်၊ အရေပြား Mucus Membrane မှာ အဝါရောင် များနေတာကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဆို သာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးထဲမှာ Bilirubin mg ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ mg ဘယ်လောက်ဖြစ်ရင် အသားဝါ နိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - သာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးထဲမှာ Bilirubin ကတော့ 0.5 to 1.0mg/dl လောက် ရှိပါတယ်။ အဲ အသားဝါ ဖြစ်ပြီဆို ရင်တော့ 2.5 mg/dl ထက် ပိုများနေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - Bilirubin နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းပြ ဆွေးနွေးစေလိုပါတယ်။

ဒေါက်တာ - Bilirubin ရဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြရရင်တော့ လူရဲ့သွေးထဲမှာ သွေးရည်ကြည်နဲ့ သွေးဆဲလ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ သွေးဆဲလ် တွေထဲမှာ (၁) သွေးဆဲလ်နီ၊ (၂) သွေးဆဲလ်ဖြူ၊ (၃) သွေးဥမ္မာဆိုပြီး သုံးမျိုး ရှိပါသေးတယ်။ သွေးဆဲလ်နီကို (RBC) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ RBC တစ်လုံးရဲ့ သက်တမ်းက ရက်ပေါင်း (၁၂၀) လောက် ရှိပါတယ်။ သက်တမ်းပြည့်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သက်တမ်းမပြည့်မီ ပျက်စီးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် RBC ပြိုကွဲနိုင်ပါတယ်။ RBC ပြိုကွဲရင် (၁) Heme ခေါ် သံဓာတ်၊ (၂) Globin ခေါ် အသားဓာတ်၊ (၃) Bilirubin ခေါ် ရောင်ခြည်ဓာတ်တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဒီထွက်လာတဲ့ Bilirubin က Conjugate ခေါ် (အစိမ်း) ထွေးဖြစ်လို့ ဆီးနဲ့ဝမ်းထဲမှာ မပါသေးဘူး။ Unconjugated (အကျက်) ဖြစ်သွားအောင် အသည်းကလည်း ချက်ပေးပါတယ်။ နေရောင်ခြည် အလင်းရောင်ကလည်း ချက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားဝါ ဖြစ်ခဲ့ရင် မနက် နေထွက်နဲ့ ညနေ နေဝင်မှာ နေရောင်ခြည်ကို ခံသင့်ပါတယ်။

မြို့တော် - ရှင်းပါပြီ ဆရာကြီး။ JAUNDICE ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်း အရင်းတွေ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - JAUNDICE ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်းအရင်းကို အားလုံးနားလည် သဘောပေါက်အောင် ဖယောင်းလေးနဲ့ ရှင်းပေးလိုက်ပါမယ်။

JAUNDICE ဖြစ်ပွားခြင်း အဓိက အကြောင်းရင်း သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) PRE Hepatic
Hemolysis
ineffective eryathropoiesis
Gilbert Syndome

ဆေးတွေ - ဥပမာ Rifampicin ကလိုရမ်ဖင်နိကော

မွေးကင်းစကလေး အသားဝါခြင်း

(၂) Hepatic

မိသားစုလိုက်သော ရောဂါများ

Primary Biliary Cirhosis

Sepsis

(၃) SURGICAL

GALLSTONE

သည်းခြေကျောက်တုံး

Tumour Head of Pancreas ပန်ကရိယဆင်တာ၊ သည်းခြေပြွန် ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း။

ဖြို့တော် - DIAGNOSIS လုပ်ရင် ဘယ်လို လုပ်ရပါသလဲ သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - DIAGNOSIS လုပ်ရင်

(၁) VIRUS - A,B,C,D,E,F နဲ့ EB Virus သွေးအရင်စစ်ပါ။

(၂) Malaria - ငှက်ဖျားရောဂါ MP ကိုဖောက်ပါ။ P.F နဲ့ P.V စစ်ပါ။

(၃) ဆေးဝါး - Rifampicin နဲ့ Chloramphenicol ကဲ့သို့ ဆေးတွေသောက်ထား၊ မထား မေးပါ။

(၄) ပန်ကရိယနဲ့ သည်းခြေပြွန်ကင်ဆာ အာထရာဆောင်းနဲ့ CT ရိုက်ပါ။

(၅) သည်းခြေပြွန် ပိတ်သလား၊ ကျဉ်းသလား၊ ကျောက်တုံးရောဂါ ရှိသလား၊ အာထရာဆောင်း CT နဲ့ ERCP ရိုက်ပါ။

(၆) Alcoholic Hepatitis လို့ ယူဆရင် အရက်သောက်၊ မသောက် မေးပါ။

(၇) NAH - အရက်ကြောင့် မဟုတ်၊ အဆီဖုံး၊ အသည်းရောင်ခြင်း Lipid Profile လုပ်ပါ။ Cholesterol Triglycerede LDL, HDL စစ်ပါ။

(၈) သွေးရောဂါ RBC တွေ အရွယ်ကြီး Megaloblastic သွေးအားနည်း ရောဂါဆိုရင် CP ဖောက်ပါ။

ဖြို့တော် - DIAGNOSIS လုပ်တာ သိပါပြီ။ ဒါလုပ်ပြီးရင် ဘာတွေ ဆက်လုပ်ရပါသေးလဲ။

ခေါက်တာ - ဒါတွေပြီးရင် ကုသတဲ့ အပိုင်းပါပဲ။ အသည်းရောဂါဟာ စနစ်တကျ

ကုသမယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။ ဒါပေမယ့် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုမို ထိရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းရောဂါ မစိုးရိမ်ရသော်လည်း ပေါ့ဆမိရင်တော့ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အချိန်မီ ကုသဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆေးကုပြီးဆိုရင်တော့

(၁) T & DP စစ်ပါ။ PROTEIN LEVEL သိရပါမယ်။

(၂) ALT & AST အသည်းအင်ဇိုင်း စစ်ပါ။ ရောဂါရဲ့ ဆိုးဝါးမှုကို အကဲ ဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

(၃) Bilirubin တိုင်းပါ။

(၄) PT (ခေါ်) သွေးတိတ်ခြင်း အချိန်ကိုလည်း တိုင်းပါ။

(၅) AFP အသည်းကင်ဆာဟု ထင်လျှင် ဖောက်ပါ။ JAUNDICE ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ရုပ်ပုံထဲမှာ ပြထားပါတယ်။

ဖြို့တော် - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ခုလောက်ဆို အသားဝါတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော်တော် စုံစုံလင်လင် သိရှိရတဲ့အတွက် ဆရာကြီးကို အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❐

ဂန္ဓာရီဝင်း: ဆေးကျမ်း

အသည်းကင်ဆာ ဧိုရောဝယ်

ဒေါက်တာ ကျော်စေယျ
M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

မြို့တော် - ဆရာကြီးအနေနဲ့ အသည်းကင်ဆာ လူနာတွေ ကုပေးခဲ့ဖူးမှာပါ။ ဒီလူနာတွေထဲက ထူးခြားစွာ မှတ်မိနေတဲ့ လူနာတချို့ကို ပြောပြစေချင်ပါတယ်။ မှတ်သား လေ့လာချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ပထမ အသည်းကင်ဆာ လူနာကတော့ အသက် (၅၀) ခန့် တရက် စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဝင်းဦးကဲ့သို့ နူတ်ခမ်းမွေး ရှိသည်။ မနက်လင်းအားကြီး (၁)ချက်ထိုးတွင် ကျွန်တော့် ဆေးခန်း လာနှိုးဖ၏။ ညာဘက်နံရိုးအောက်မှာ တအား နာနေဖ၏။ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေး ပေးဖ၏။ သက်သာသွားပြီး သူ့အိမ်သူ ပြန်ပြီ အိပ်ဖ၏။ မနက် (၇) နာရီတွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာလာဖ၏။ တောင်ကြီးဆေးရုံသို့ ပို့လိုက်ရဖ၏။ ဆေးရုံတွင် နှစ်ပတ်ခန့်ကြာပြီး ဆင်းလာဖ၏။ လူက ပိန်ချုံးသွားဖ၏။ အနည်းငယ် သက်သာလာသောအခါ ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ပြ၏။ အာထရာဆောင်း ရိုက်ဖ၏။ သွေးစစ်ဖ၏။ အသည်းကင်ဆာ အဖြေ ထွက်ဖ၏။ ရန်ကုန်တွင် ဆုံးသွားသည်။

သူ၏ စားသောက်ဆိုင်တွင် အသားများ အရောင်လှစေရန် ဆိုးဆေး

များ နေ့စဉ် သုံးဖ၏။ အပြင်မှ လူများက တစ်ခါတစ်ရံမှသာ လာစားဖ၏။ သူကိုယ်တိုင် နေ့စဉ် ရက်ဆက် နှစ်ချီ၍ စားသောအခါ ဆိုးဆေးများက အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြို့တော် - ပထမ အသည်းကင်ဆာ လူနာအကြောင်း သိပြီးပါပြီ။ ဒုတိယ အသည်းကင်ဆာ လူနာအကြောင်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဒုတိယ အသည်းကင်ဆာ လူကတော့ အသက် (၂၈) နှစ်ခန့်သာ ရှိသော အိမ်ထောင်ရှင် ယောကျ်ား တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့သော (၄)နှစ်ခန့်က ဆေးစစ်ရာမှာ ဘီပိုးရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ မည်သည့် ကုသမှုမှ မခံယူခဲ့ပါ။ (၄) နှစ်ကြာသောအခါ ညာဘက်နံရိုးအောက်တွင် အလုံးအဖုတစ်ခု စမ်းမိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ထံ လာပြပါတယ်။ အာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်ပါတယ်။ အသည်းဆဲလ်ကင်ဆာ HCC ၅ စင်တီမီတာ အချင်းရှိပါတယ်။ AFP သွေးစစ်ကြည့်ရာ ၇၀၀ ကျော် ရှိပါတယ်။

မန္တလေး မြို့လယ်ကောင်ရှိ နာမည်ကြီး ဆေးတိုက်တစ်ခုတွင် အသည်းဆေးဖျန်း ကုသကြပါတယ်။ အီသနောအင်ဂျက်ရှင် ထိုးသည်။ ပထမ တစ်ကြိမ် ထိုးပြီး အာထရာဆောင်း ရိုက်ပါတယ်။ AFP စစ်ပါတယ်။ အဖုအလုံး၏ အချင်း တစ်စင်မီတာ ငယ်သွားသည်ပြီး AFP သည် 700 မှ 500 သို့ ကျသွားပါသည်။

ဒုတိယ တစ်ပတ်ကြာမှာ ထပ်ထိုးပါတယ်။ အကျိုတ်၏ အချင်း ၃ စင်တီမီတာပဲ ရှိပါတော့တယ်။ AFP လည်း ၃၀၀ ထိ ကျလာပါတယ်။

တစ်ပတ်ကြာ တတိယအကြိမ် ထိုးပါတယ်။ နောက်တစ်ပတ် အကြာ စတုတ္ထအကြိမ် မထိုးခင် လူနာ ဆုံးသွားပါတယ်။

ယင်း ကုသနည်းကို TACE = Trans Arterial Chemo Embolization ဟု ခေါ်ပါတယ်။

တတိယနှင့် စတုတ္ထလူနာ

မြို့တော် - တတိယနှင့် စတုတ္ထ လူနာများအကြောင်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - တတိယနှင့် စတုတ္ထ လူနာတွေထဲက လူနာ (၂) ယောက် အသက် အတူတူ (၄၇) နှစ် တစ်ဦးက အရာရှိဖြစ်ပြီး၊ တစ်ဦးက ကုန်သည် ဖြစ်ပါတယ်။ စီပိုး ရှိတာလည်း တူပါတယ်။ ဆီးချို ရှိတာလည်း တူပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရက်သောက်တာလည်း တူပါတယ်။ အာထရာဆောင်းတွင် HCC

ပြတာလည်း တူပါတယ်။ AFP သုံးရာကျော်တာလည်း တူပါတယ်။ ထိုစဉ်က PEG Interferom မပေါ်သေးပါ။ ရှားရင်းပလောက်စတန်ဒက် 5MU ကို တစ်ပတ် သုံးကြိမ် အလုံး (၁၀၀) ကျော် ထိုးတာလည်း တူပါတယ်။

ကုသမှု ပြီးသောအခါ AFP မှာ ၉ အထိ ကျသွားသည်။ အာထရာ ဆောင်းတွင် ကင်ဆာအကျိတ် မခြင်ရတော့။ နောက်ထပ် ကိုးနှစ်ခန့် အသက်ရှင် နေထိုင်သွားသည်။ သေဆုံးရခြင်းမှာလည်း ဆီးချို၊ သွေးတိုး ရောဂါကြောင့် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ပဉ္စမ အသည်းကင်ဆာလူနာ

ပဉ္စမ အသည်းကင်ဆာ လူနာမှာ အသက် (၅၀) ခန့် အမျိုးသား ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်ထံ လာ၏။ ပြသောအခါ လူနာမှာ အသည်းအစားထိုး ကုသပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်ဖက် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံမှာ အသည်းအစားထိုး ကုသမှု လုပ်ထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ (၆) လတစ်ကြိမ် ယင်းဆေးရုံကို ပြန်၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု လုပ်ပါတယ်။ (၆) လပြည့်သော်လည်း တစ်ဖက်နိုင်ငံသို့ မသွားနိုင်သေးတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ထံ လာ၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား ဖိနှိပ်သော ဆေးများ နေ့စဉ် သောက်နေရပါတယ်။ ယခုဆိုရင် (၅)နှစ် ကျော်လာပြီ။ အသည်းလဲ ပြီးမှ သူတို့ ဆရာ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေးတွေ ပိုမည်းပြီး သန်လာတယ်။ စိတ်လည်း ပိုပြီး တိုလာတယ်လို့ သူ့တပည့်တွေက ပြောကြပါတယ်။

မြို့တော် - ဆဋ္ဌမ လူနာအကြောင်း ပြောပြပါ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ဆဋ္ဌမ အသည်းကင်ဆာ လူနာကတော့ အသက် (၃၀) ယောက်ျား တစ်ဦးဖြစ်ပြီး လွန်ခဲ့သော (၄)နှစ်က ဘီပိုး တွေ့ထားပါတယ်။ တစ်နှစ်ခန့် ဆေးသောက်ပြီး (၃) နှစ်ခန့် ဆေး ဆက်မသောက်ပါ။ ညာဘက် နံရိုးအောက်တွင် အဖုအကျိတ် ဖြစ်လာသဖြင့် အာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်ပြီး စီတီစကင် ရိုက်သည်။ အသည်းဆဲလ် ကင်ဆာ HCC အဖြေထွက်သည်။ AFP မှာ (၁၅၀) ပဲ ရှိပါတယ်။

နိုင်ငံခြားတွင် ဆေးသွားကုပါတယ်။ ကင်ဆာအနာကို ဖြတ်ထုတ်ဖို့ လုပ်ကြ ပါတယ်။ ဗိုက် ဖွင့်လိုက်သောအခါ ဖြတ်ထုတ်ရုံဖြင့် မရတော့။ ဒီအတိုင်း ပြန် ပိတ်လိုက်ပါတယ်။ လူနာမှာ အနာကို ထုတ်ပြီးပြီဟု ထင်နေသည်။ လူနာ ပြန်လာသည်။ AFP ထပ်စစ်တော့ (၇၀၀) ကျော်နေပြီ။ အားနည်းသည်မှ လွဲ၍ လူနာမှာ အသက်ရှင်ဆဲပင် ရှိနေပါတယ်။

သတ္တမ အသည်းကင်ဆာ လူနာအကြောင်း ပြောပြပါ့မယ်။ သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ဖခင် အသက် (၆၀) ခန့် ရှိပြီ။ ကင်ဆာဖြစ်သည့် အသည်း အစိတ်အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပြီးပြီ။ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ကုသရန် သင့်၊ မသင့် ဆွေးနွေးပါတယ်။ အမေရိကန် အသည်းပညာရှင်အဖွဲ့ ကုသမှု လမ်းညွှန်ထဲမှာ ရှာပေးလိုက်ပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ဆက်ပြသော် လည်း အဖြေမှာ သိပ်မကောင်းလှပေ။ (၂) လခန့် အကြာတွင် သေဆုံးသွားခဲ့ ပါတယ်။

မြို့တော် - အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ရင် မည်သို့ မည်ပုံ ကုသသင့်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အသည်း အစားထိုးကုသခြင်းက လောလောဆယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ ရွေးချယ်ရန်မှာ ဘီပိုး၊ စီပိုး သေဆေးများနှင့် ကုသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးတွင် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများတော့ ရှိသည်။

အသည်းတွင် ကင်ဆာတွေ့ပြီဆိုလျှင် ကျန်သော အသည်းသည် လုံးဝ ကောင်းမွန်ရမည်။ အသည်းခြောက်ခြင်း မရှိဟုဆိုလျှင် ကင်ဆာဖြစ်သော အပိုင်းကို ဖြတ်ထုတ်ပါဟု ပြောလိုပါတယ်။ TACE ကို နောက်ဆုံးတွင်တော့ စဉ်းစား သင့်ပါတယ်။ အသည်းတစ်ခုလုံး ခြောက်နေမယ်၊ ပြီးတော့ ကင်ဆာလည်း ရှိမယ်ဆိုပါလျှင် အသည်းအစားထိုးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာ ရှည် အသည်းကျဆုံးခြင်း Chronic Liver Failure ဝင်နေပြီ ဆိုရင်တော့ လူနာ၏ အသက်ကို ကယ်ရန် နည်းနည်းတော့ ခဲယဉ်းသွားပြီဟု ဆိုချင်ပါသည်။ အသည်းကင်ဆာ HCC ဟုဆိုလျှင် AFP (၅၀၀) ကျော်ပြီဆိုမှ သေချာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဒီလောက်နဲ့ ကျေနပ်ပါလို့ ပြောပါရစေ။

❐

ဘိုးဘွားတော်များ
သားသမီး၊ တိုးတက်လာမှုမှာ
တိုးဝင်ရေးတပ်သားများမှာ

ပန္ဆပ္ညွန်နဲ့ အနာဂတ် စီပိုး ကုသနည်းများ

ဒေါက်တာ ကျော်ဇေယျ
M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

ချစ်သော စာဖတ်သူတို့ရေ၊ မန္တလေးက အသည်း ပညာရှင်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးကျော်ဇေယျ တစ်ယောက် မအားလပ်တဲ့ကြားက စာဖတ်သူနဲ့ လူနာတွေအတွက် အကျိုးရှိမယ့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ပြုစုလျက် ရှိနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်အတွက် ကျမ်းကိုး စာအုပ်က အုပ် (၂၀) ကျော်တော့ သူ့ခမျာ တော်တော် ပင်ပန်းနေရှာပါတယ်။ ဒီကြားထဲ အာယုဒီဃအတွက် အပတ်စဉ် ပေးရမယ့် ဆောင်းပါးက တစ်မျိုး၊ ဆေးခန်းကို ရောက်လာတဲ့ လူနာသစ်၊ ဟောင်းတွေက တစ်ဖုံဆိုတော့ ဆရာကြီးခမျာ အနားမရရှာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ရောက်သင့်တဲ့အချိန် ဆရာကြီးရဲ့ ဆောင်းပါးဟာ ရောက်မလာတဲ့အခါ မြို့တော်ကြီးက တဂျီဂျီနဲ့ ဖုန်းဆက်တဲ့ အခါမှာလည်း ဆရာကြီးက အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးရှာပါတယ်။ ဒါတောင် အပတ်စဉ် (၆၇)မှာ ဆရာကြီးက ဆောင်းပါး မပို့နိုင်တဲ့အတွက် တစ်ပတ် လွတ်သွားပါတယ်။ တစ်ခေါက် တစ်ခါ မအားလပ်တဲ့ကြားက ရေးပေးလိုက်ရတဲ့ အတွက် ဆောင်းပါး တိုသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေရဲ့ ပဲ့တင်သံအတိုင်း ဆောင်းပါးကို တစ်ဝကြိုး ဖတ်ရအောင် စာမျက်နှာ များများရေးပေးပါ ဆိုလို့

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဆရာကြီးက တစ်ဝကြိုး ရေးပေးလိုက်ရှာပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ AASLD က ဦးစီးပြုလုပ်ပြီး ဆင်ဂယ်တော့ပ်ပစ်ကွန်ဖရင့်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ Mechanism of Action of Interferon and Ribavirin in Chronic Hepatitis C ဆိုတဲ့ စာတမ်းကို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး ပို့လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းကဏ္ဍမှာ ...

(၁) အင်တာဖရွန်ရဲ့ အကြောင်းတွေ၊
(၂) စီပိုးနဲ့ အင်တာဖရွန်ရဲ့ ဆက်နွယ် ပတ်သက်မှု၊
(၃) စီပိုးနဲ့ အင်တာဖရွန်တို့ ပူးပေါင်းပြီး လူရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်ကို ဘယ်လို လုပ်သလဲ၊
(၄) အင်တာဖရွန်ရဲ့ အာနိသင်အပေါ် လူသားတွေရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တွေ၊
(၅) သုတေသီ ပညာရှင်တို့က ချင်ပန်ဇီမျောက်ကြီးတွေကို စီပိုးကူးစက်စေပြီး မျိုးဗီဇ ပြောင်းလဲမှုမှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာသလဲ၊
(၆) ရီဗာဒင်း စားဆေး အကြောင်း၊
(၇) အနာဂတ် ရည်ညွှန်းချက်များဆိုပြီး အပိုင်း (၇) ပိုင်းနဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြ သွားပါတယ်။

AASLD က ဦးစီး ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ ဆင်ဂယ်တော့ပ်ပစ်ကွန်ဖရင့် ဖြစ်တာကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာရှိတဲ့ အသည်းပညာရှင် ဆရာဝန်ကြီးတွေ၊ အကျော်အမော်ကြီးတွေ တော်တော်များများ ပါဝင် ဆွေးနွေးပြီး အမြင်ချင်း ဖလှယ်ကြပါတယ်။

စီပိုးရဲ့ အကြောင်းတွေကိုလည်း စာဖတ်သူတို့ကို ဆရာကြီး ဆွေးနွေး တင်ပြ ထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေမှာ ဖတ်ဖူး ကြပါတယ်နော်။ ဒါကြောင့် အထွေအထူး တင်ပြ ဆွေးနွေး မနေတော့ပါဘူး။ အချုပ်အားဖြင့် မြို့တော်ကြီး ပြန်လည် တင်ပြ ရရင်တော့ စီပိုးဗိုင်းရပ်စ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း (၁၂) ခု ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ တစ်ခုချင်းစီ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ဆရာကြီးက ဆွေးနွေး တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဆရာကြီး အခု ဆက်လက်ဆွေးနွေးမယ့် အင်တာဖရွန်အကြောင်းကို ပြောကြရအောင်လား။

(၁) အင်တာဖရွန်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အင်တာဖရွန်ဆိုတာ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ Type (I) နဲ့ Type (II) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Type (I) မှာ အင်တာဖရွန် အယ်လ်ဖာနဲ့ အင်တာဖရွန်ဘီတာတို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့ ပရိတင်း မိသားစု တစ်စုထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

အယ်လ်ဖာနဲ့ ဘီတာ အင်တာဖရွန် ၂ မျိုးလုံးကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဆဲလ်တွေကတော့ ဗိုက်ဘရိုဘလက်စ်၊ အက်ပီသီလီယမ်ဆဲလ်၊ အသည်းဆဲလ်များနှင့် အာရ်ကြော ဒင်ဒရိုင်ဆဲလ်များက ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

စီပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ကုသရာမှာ Type (I) အင်တာဖရွန်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

Type (II) အင်တာဖရွန်ကို ဂမ်မာအင်တာရွန် ဟုလည်း ခေါ်ပါတယ်။ Type (I) နဲ့ လုံးဝ ကွဲပြားခြားခြင်းကြောင့် ဒုက္ခ မရောက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီ Endometrial အမြှေးပါးက ပဋ္ဌိဇဝဆဲလ်တွေ ဝမ်းဗိုက် အခေါင်းထဲရောက်ပြီး ကြီးထွားလာတာကိုတော့ Endomitriosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရာသီလာချိန်မှာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ခွဲပြီး ကလေးမွေးရာမှာလည်း ဒီသားအိမ် အတွင်း အမြှေးပါးတွေ ခွဲစိတ်ထားတဲ့နေရာမှာ မကျ ကျန်နေခဲ့အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦး ကလေးဗိုက်ခွဲမွေးပြီး နှစ်နှစ်လောက် အကြာမှာ ခွဲစိတ်လမ်းကြောင်းအောက်မှာ အလုံးအဖုလေးပေါ်လာပြီး ရာသီ လာခါနီးတိုင်း ဒီအလုံးအဖုလေးက ပိုကြီးလာကာ နာနေပါတယ်။ စာရေးသူကလည်း ဗိုက်ခွဲမွေးထားတဲ့ သမိုင်းနဲ့အတူ ရာသီချိန်မှာ ပိုကြီးပြီး နာနေတာမို့ Endometriosis ဖြစ်နိုင်တယ်။ ခွဲထုတ်ပစ်ပါက ကောင်းနိုင်တယ်။ အကြံပေးရာ သဘောတူလို့ ခွဲထုတ်ပြီး ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်တော့ ဒီရောဂါပဲ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူနာလည်း ဘာအလုံးအဖုမှ ထပ်မတွေ့တော့တဲ့ နာကျင်မှုလည်း ပျောက်ကင်းသွားလို့ ဝမ်းသာ ပီတိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

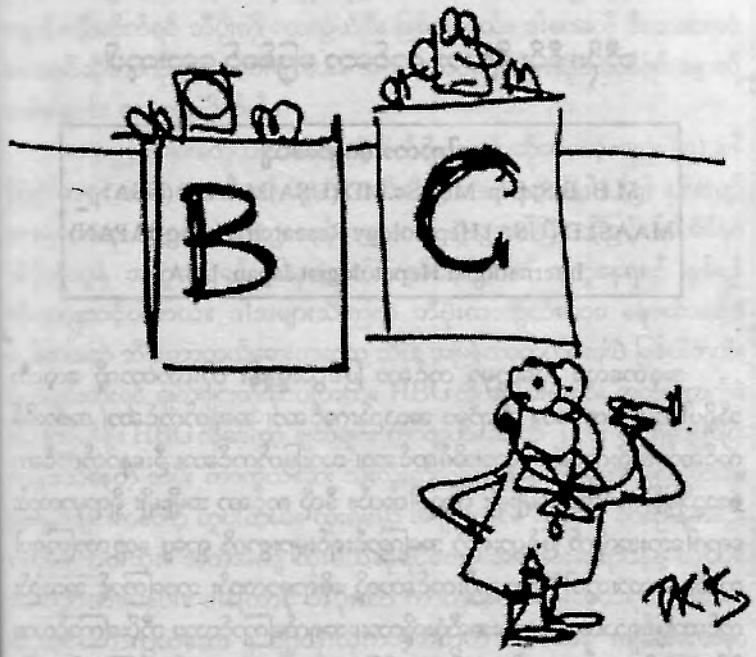
သားအိမ်မှာတော့ အတွင်းအမြှေးပါးရဲ့ အပြင်မှာ ကြွက်သားအလွှာထု ရှိပါတယ်။ ဒါကိုတော့ Myometrium လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီကြွက်သား အလွှာထုကလည်း ကိုယ်စန်ရှိတဲ့ အချိန်မှာ ကြီးထွားလာပါတယ်။ ပုံမှန်ကလေး မွေးတဲ့အခါမှာတော့ ဒီကြွက်သားထုရဲ့ ညစ်အားကြောင့် ကလေးဟာ ကျယ်နေတဲ့ သားအိမ်လည်တံ ဝကတစ်ဆင့် မွေးလမ်းကြောင်းကနေ အပြင်လောကကို ရောက်လာရပါတယ်။ တချို့ အမျိုးကြီးတွေ၊ သားသမီး မရတဲ့သူတွေမှာတော့ ဒီကြွက်သားထုဟာ နေရာ တချို့မှာ ကြီးထွားပွားများပြီး သားအိမ်ကနေ အလုံးအဖု ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုတော့ Myoma Uterus လို့ ခေါ်ပြီး တချို့ ကိုယ်ဝန်နဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။ အသံလှိုင်း (Ultrasound) နဲ့ စစ်ဆေးကြည့်ရင် အလွယ်တကူ ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးနဲ့ ကုသလို့ ပျောက်နိုင်တာမို့ နစဉ် ခွဲထုတ်ပစ်ပါက အန္တရာယ်နည်းပြီး လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သားဥပြွန် Follopian Tubes တွေက ဘယ်ညာနှစ်ခုရှိပြီး သုံးလက်မခန့် ရှည်ပါတယ်။ သားအိမ်ရဲ့ အထက် ဘယ်ဘက် ညာအစွန်တွေထဲကို တစ်ဖက်က ဝင်ပြီး အခြားတစ်ဖက်ကတော့ "အမျှင်ငယ်များ ဝန်းရံပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပိုင်းမှာ ပွင့်နေပါတယ်။ ဒီအပိုင်းကိုတော့ Fimbrial End of the Tube လို့ ခေါ်ပြီး ဒီအမျှင်ငယ်လေးတွေက မသားဥမှ ထုတ်ပေးတဲ့ သားမျိုးစေ့ကို သားဥပြွန်ဘက်ကို ရွှေ့လျားစေရန် လှုပ်ရှားပေးပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ မယောနိအတွင်း ရောက်နေတဲ့ သုက်ကောင်လေးတွေဟာ သားအိမ် လည်ဆံပြွန်ကနေ တစ်ဆင့် သားအိမ် အခေါင်းထဲ ရောက်လာပြီး ဒီသားဥပြွန်တွေအတိုင်း ချီတက်ကာ သားဥရဲ့ မျိုးစေ့ထဲကို ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်ကြပါတယ်။ သုက်ကောင်ရေ များစွာရှိကြပေမယ့် တစ်ကောင်ကသာ အောင်မြင်စွာ ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး သန္ဓေသားဥ (Fertilied Ovum) ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီ သန္ဓေသားဥက သားဥပြွန်ရဲ့ Fimbrial End ကနေ ပြန်ဝင်ပြီး သားအိမ် အခေါင်းထဲကို ရောက်ရှိ အခြေတည်ကာ သန္ဓေသားကို ကြီးထွားရင့်ကျက် စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသားဥပြွန်က ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဒီသန္ဓေသားဥဟာ သားအိမ်ထဲ မရောက်ဘဲ ဒီသားဥပြွန် တစ်နေရာရာမှာ အခြေတည်သွားရင်တော့ ပုံမမှန်တဲ့ သန္ဓေတည်မှု Ectopic Pregnancy ဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပျက်ကျခြင်း၊ ပေါက်ထွက်ခြင်းဖြစ်ကာ သွေးယိုစီးမှုကြောင့် အသက်ကိုပင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တချို့မှာတော့ ဒီသားဥပြွန်ဟာ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရည်တွေ ပြည့်တွေစုပြီး ဖောင်းကားလာခြင်း Hydrosalphinx နဲ့ Pylosalphinx ရောဂါတွေဖြစ်လို့ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အလုံးအဖုဖြစ်ကာ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး အဖျားတဒွေ့ဒွေ့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုကို အကျဉ်းချုံး တင်ပြနေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မသဘာဝအကြောင်းကို အတိုချုံး လိုရင်း တင်ပြ ဆွေးနွေး ခြင်းဖြင့် သဘာဝမှ သွေဖည်ပြီး ဘယ်လိုရောဂါတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပြီး ဘယ်လို စမ်းသပ်တွေ့ရှိ ကုသနိုင်တယ်ဆိုတာ ပိုသဘောပေါက်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တင်ပြ ပြီးခဲ့တဲ့အထိ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းက နာကျင်မှု၊ အလုံးအဖု ထွက်ပေါ်လာမှု စတာတွေဟာ ဆီးအိမ်၊ သားအိမ်၊ သားဥပြွန်၊ သားဥနဲ့ အစာဟောင်း အိမ်တွေမှာ ဖောက်ပြန် ဖြစ်ပျက်နေမှုတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ဒီအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးတဲ့ အရွက်၊ အမျှင်၊ အချောင်း၊ အပြားများဖြစ်တဲ့ Ligaments တွေနဲ့ သွေးကြောတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်အပတ်မှာတော့ မျိုးဆက်ဖွားရာမှာ အဓိက အရေးကြီးတဲ့ မသားဥ (Ovaries) တွေရဲ့ ခန္ဓာပေါ၊ ဇီဝကမ္မပေါ လုပ်ငန်းများနဲ့ အမျိုးသားများ၏ မျိုးဆက်ဖွားဆိုင်ရာ ဝေးစေ့ (Testes) တို့၏ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

□



ဘီပိုး၊ စီပိုး ရှိလား၊ ကင်ဆာ မဖြစ်ခင် ဆေးကုပါ

ဒေါက်တာ ကျော်ဇေယျ
M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

အခုတလော လူတွေမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း တိုးလာတာကို လေ့လာ သိရှိပါတယ်။ ကင်ဆာ ဆိုရာမှာ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ် ကင်ဆာ၊ အရိုးကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားမြွတ်ကင်ဆာ၊ ဦးနှောက်ကင်ဆာ စသည်ဖြင့် ကင်ဆာ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ကင်ဆာ အမျိုးမျိုး ရှိရာမှာလည်း ရောဂါဘေးအလိုက် ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းများစွာကို ရှာဖွေ တွေ့လာကြရပါ တယ်။ အလားတူပါပဲ အသည်းကင်ဆာလို့ ဆိုရာမှာလည်း ဘာကြောင့် အသည်း ကင်ဆာဖြစ်ရသလဲ အသည်းအဆီပုံးလို့လား၊ အရက်ကြောင့်လား၊ ဘီပိုးကြောင့်လား၊ စီပိုးကြောင့်လား၊ သံဓာတ်များလို့လားဆိုပြီး လေ့လာရှာဖွေ ဆန်းစစ်ကြရပါတယ်။ ဒီလို ရှာဖွေ ဆန်းစစ်ရာက ရတဲ့ အဖြေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဆေးကုသ ပေးရပါတယ်။

ဘီပိုး၊ စီပိုးကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်လည်း သူဘာကြောင့် ဖြစ်ရလဲ။ စားသောက်မှု Life Style စသည်ဖြင့် ထပ်မံ စူးစမ်း ရပါသေးတယ်။ အစား အသောက်တွေ ဆိုးဆေးတွေ၊ မှိုတက် အစားအစာတွေကိုပါ သေချာ စစ်ဆေး မေးမြန်း အဖြေထုတ်ရပါတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အသည်းကင်ဆာဆိုရင် အဓိက

တရားခံက ဘီပိုးဆိုတာကို သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘီပိုးရှိရင် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို ဒီဘီပိုးကို ဘယ်လို တားဆီးရမလဲ။ ဒီပိုးက ဘယ်က ရောက်လာပါလဲ။ ပန်းကန် ခွက်ယောက်ဇွန်းစတဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကလား။ ဆေးထိုးအပ်ကြောင့်လား ဆိုတာ လေ့လာရပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို ပန်းကန် ခွက်ယောက်ဇွန်း စတာတွေ ဘီပိုး မကူးစက်ဖို့ ကာကွယ်ရမှာ ဖြစ်သလို ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံထားဖို့လည်း အလွန်ပဲ လိုအပ်လှပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေး ထိုးတယ် ဆိုရာမှာလည်း အများသိကြပြီးဖြစ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေး ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ ပုံမှန် ကာကွယ်ဆေး ၃ ခါထိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောပြောရရင်တော့ ဒီ ၃ ချောင်းထိုးလိုက်ရင် ဘီပိုးကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဆေးအောင် မအောင်ဆိုတာကိုရော သိပါရဲ့လား။ အဲ မအောင်သေးဘူးဆိုတာသိရင် နောက် တစ်ချောင်း ထပ်ထိုးလိုက်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ၁၀နှစ်ခန့် စိတ်ချရတယ် ဆိုပေမယ့်လည်း (၅) နှစ် ပြည့်လာရင်တော့ နောက်တစ်ချောင်း ထပ်ထိုးဖို့ သတိရလိုက်ပါ။ (၅) နှစ်ကျော် လာရင်တော့ သူ့စွမ်းအားတွေ ကုန်သလောက် ရှိသွားပါပြီ။ ဒါ့ဖြင့် မိမိအိမ်မှာ ဘီပိုးရှိသူနဲ့ အတူနေရရင် ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အတူနေရရင် နှစ်စဉ် ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ဒါအများသိကြတဲ့ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေး၊ နောက်အများ မသိသေးတဲ့ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးကတော့ ဘီပိုး အမြန်ကာကွယ်ဆေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်းထိုးရင် ချက်ချင်းထိုးနိုင်ပါတယ်။ HBG လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတိုကောက်ပဲ ပြောကြပါစို့။ HBG လို့ခေါ်တဲ့ ချက်ချင်း ကာကွယ်ဆေးကို ၂ လုံး ထိုးရမှာဖြစ်ပြီး အများသိနေတဲ့ ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး သုံးလုံးကိုလည်း ပုံမှန် ထိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံချင်းကတော့ တူပါတယ်။ ထိုးရမယ့် အချိန်ကာလ ကတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါဘူး။ အတိအကျ ထိုးမယ်ဆိုရင်တော့ အသည်းဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ ဒါကြောင့် ဘီပိုးဟာ ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ စောစောက ပြောတဲ့ ကာကွယ်ဆေး ၂ မျိုးထိုးလိုက်တဲ့အတွက် ကူးစက်မှု ကျဆင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဘီပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းဟာ အသည်းကင်ဆာကို ကာကွယ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။ ဒါကြောင့် အသည်းကင်ဆာဆိုတာ မဖြစ်ခင် ကာကွယ်လိုက်ပါလို့ ပြောရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြောပါရစေ။ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုမှာ ဝန်ထမ်း ၁၀ ယောက် ရှိပါတယ်။ ဒီ ၁၀ ယောက်ကို သွေးစစ်ကြည့်တဲ့အခါ ရှစ် ယောက်မှာ ဘီပိုး တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကျန်တဲ့နှစ်ယောက် ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး

မထိုးသင့်ဘူးလား။ နောက်အကြောင်းအရာ တစ်ခုက အလုပ်သင် ဆရာဝန် တစ်ယောက် သူက ဘီပိုးလူနာကို ကုသပါတယ်။ ဒီလူကို ကုသရင်း ဒီလူကိုထိုးတဲ့ ဆေးထိုးအပ်က သူ့လက်ကို စူးမိသွားပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒီဆရာဝန်လေး ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး မထိုးသင့်ဘူးလား။ နောက် အကြောင်းအရာ တစ်ခုက ချစ်သူ နှစ်ယောက် အချစ်နယ် ကျွံမိသွားကြပါတယ်။ အမျိုးသားက ဘီပိုး ရှိပါတယ်။ ဒါကို အမျိုးသမီးက မသိပါ။ သူတို့ နှစ်ယောက် ကာကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံ မိကြတဲ့အခါ ဘယ်သူက ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါလဲ။ ဝါလကင်းလွတ် သီတင်းကျွတ်မှာ သတို့သား၊ သတို့သမီး လက်ထပ်ရန် တစ်ပတ်လောက်ပဲ လိုပါတယ်။ ဖိတ်စာတွေ ဝေပါတော့မယ်။ ခရီးဝေးဆို ကြိုပြီး ဝေထားနှင့် ပြီးပါပြီ။ ဆွေမျိုးထဲက တစ်စုံတစ်ယောက်က အကြံပေးတဲ့အတွက် ၂ ယောက်စလုံး ဘီပိုး စစ်ဖြစ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသားမှာ ဘီပိုး တွေ့သွားပါတယ်။ ဒါဆို သတို့သမီး အတွက် ဘယ်လို စဉ်းစားပါလဲ။ အားလုံး အဖြေတွေ တွက်ကြည့်ရင် အတူတူပဲ ထွက်လာမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘီပိုးကို ကာကွယ်ပါ။ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်မလာ နိုင်ပါဘူးလို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

❐

ဆရာဝန်တွေရဲ့ ရပိုင်ခွင့်နဲ့ အခွင့်အရေးများ

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

ဂျီပီကြီးရေ အရင်အပတ်က ကျွန်တော်တို့ လူနာရှင်နဲ့ လူနာရဲ့ အခွင့်အရေးတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပြီနော်။ ဒီတစ်ပတ်တော့ မဆွေးနွေးရင် မဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရာလေး ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေပါပဲ။ ဒီအကြောင်းအရာကို မဆွေးနွေးလို့ မဖြစ်ဘူးလို့ ဘာပြုလို့ ပြောရသလဲဆိုရင် ဟိုအပတ်က လူနာတွေဘက်က ရှေ့နေလိုက်တယ်ဆိုပြီး တယ်လီဖုန်း ဝင်လာပါတယ်။ မြို့တော်ကြီးက လူနာနဲ့ လူနာရှင်တွေဘက်က မျက်နှာလိုက်ပြီး မရေးပါနဲ့။ ဆရာဝန်နဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးတွေလည်း တင်ပြပေးဦးမှပေါ့လို့ ဆရာဝန် နှစ်ဦးဆီက ဖုန်းဆက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကလည်း ကတိပေးလိုက်ပါတယ်။ နောက်အပတ် ဆက်ဆက် ဆွေးနွေးပေးပါ့မယ်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ရပိုင်ခွင့်၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေကို ဆရာဝန် ကျင့်ဝတ်မူဘောင်အတွင်းက ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။

ဒေါက်တာ - လူနာတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ဆရာဝန်တွေ အနေနဲ့ ဘယ်လို အခွင့်အရေးတွေ၊ ရပိုင်ခွင့်တွေ၊ ပြုမူပိုင်ခွင့်တွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို နိုင်ငံတကာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကျင့်သုံးနေကြတဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေကို ကိုးကားပြီး ဆွေးနွေး တင်ပြပေးပါ့မယ်။

မြို့တော် - ဆရာဝန်ရဲ့ အဓိက တာဝန်က ဘာတွေပါလဲ။

ဒေါက်တာ - ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ဘယ်ဆရာဝန်မဆို လူနာတွေရဲ့ အရေးကို မိမိရဲ့ အရေးနဲ့ တန်းတူယူဆပြီး ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာရေးကြောင့် ကုသမှုမှာ ပြောင်းလဲမှု ရှိတတ်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - မရှိပါဘူး။ လူနာအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ပေးရမှာ လူနာ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာရေး၊ ခံယူထားရှိတဲ့ အယူဝါဒ၊ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု စတာတွေကို လေးစားလိုက်နာပြီး ဆုံးဖြတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကုသမှု ငြင်းပယ်နေတဲ့ လူနာကို ကုသပေးခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - စိတ်အခြေအနေ ကောင်းမွန်စွာ ရှိနေတဲ့ လူနာအပေါ်မှာ လူနာရဲ့ သဘောတူချက် မပါဘဲ မည်သည့် ကုသချက် စမ်းသပ်ချက်ကိုမှ လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့် မရှိပါဘူး။ (လူနာကိုယ်တိုင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်နေရတဲ့ အရေးပေါ် အခြေအနေမျိုးနဲ့ တခြား သူတွေကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မယ့် အခြေအနေမျိုးတွေမှာတော့ သဘောတူချက်ကို ကျော်လွှား လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိပါတယ်။)

စမ်းသပ်မှု၊ ကုသမှု တစ်ခုခုကို လူနာက ငြင်းဆန်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို လူနာ့ကိုအား အသိပေးပြီးသား ဖြစ်ရပါ့မယ်။ လူနာရဲ့ ငြင်းဆန်ပိုင်ခွင့်ကို လေးစားလိုက်နာ ရပါ့မယ်။

လူနာကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံ စတာတွေကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲ ကုသပိုင်ခွင့် ရှိတယ်ဆိုတာကို လေးစား လိုက်နာပေးရပါ့မယ်။

မြို့တော် - ဆရာဝန်ဟာ ဆေးကုသနေရင်း မိမိ ဆန္ဒအတိုင်း ကုသမှုကို ရပ်ဆိုင်းပစ်လို့ရပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူနာဆီက ရောဂါကူးစက်မှာ စိုးရွံ့ပြီး လူနာကို ကုသနေရာကနေ ရပ်ဆိုင်းပစ်လို့ မရပါဘူး။ လူနာကိုယ်တိုင်က ဆရာဝန်အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ပါဘူးလို့ ဖွင့်ဟလာခဲ့ရင်တော့ (လူနာကိုယ်တိုင်ကလည်း ကန့်ကွက်မှု မရှိခဲ့ရင်) ဆရာဝန်ဟာ ဒီလူနာကို ဆက်လက် ကုသနေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ လူနာက ခွင့်ပြုခဲ့ရင် နောက်ဆက်လက် ကုသမယ့်

ဆရာဝန်ကို မိမိရရှိပြီးသား သတင်း အချက်အလက်တွေကို လွှဲပြောင်းပေးဖို့ တာဝန်ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - လူနာတွေ အပေါ်မှာ သုတေသနပြု ကုသခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူနာအား စာပေ သင်ကြားမှုတွင် အသုံးချခြင်း၊ သုတေသနပြုမှုတွင် အသုံးချခြင်းများအတွက် လူနာကို ကြိုတင် အသိပေးထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆေးကုသနေစဉ် ရောဂါဆိုးရွားလာခဲ့ရင် ဆရာဝန်မှာ အပြစ် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - ကုသမှုရဲ့ ဖြစ်စဉ်၊ ပြောင်းလဲလာမှု ဖြစ်စဉ်၊ ဆိုးရွားလာနိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်စဉ် စတာတွေကို လူနာ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားလုံးတွေ သုံးပြီး နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ အသိပေးခြင်းများဖြင့် ရှင်းလင်းပြရန် တာဝန်ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - လူနာကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူနာ သဘောတူလျှင် ရိုက်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဆေးပညာ ပြန့်ပွားရေး ကိစ္စကလွဲလို့ လူနာရဲ့ ဓာတ်ပုံ၊ ကုသမှု ဓာတ်ပုံတွေကို ဖြန့်ချိခြင်း၊ အများ မြင်သာအောင် ပြုခြင်း စတာတွေကို လုပ်ဆောင်ခွင့် မရှိပါဘူး။ လူနာက ခွင့်ပြုတဲ့ တိုင်အောင် လူနာရဲ့ အမည်နာမ၊ မျက်နှာ အမှတ်အသား စတာတွေကို ဖော်ပြခြင်း မပြုမိဖို့ စောင့်စည်းရပါ့မယ်။

မြို့တော် - ဓာတ်စာဆေးဝါး တိုက်ကျွေးတာတွေ၊ ယကြာချေခိုင်းတာတွေ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - မရှိပါဘူး။ မိမိ မသိကျွမ်းတဲ့ ဆေးဝါး သက်သေ အခြေပြုချက် မခိုင်လုံတဲ့ ကုသချက်၊ စစ်ဆေးချက်၊ စတာတွေကို လူနာက ခွင့်ပြုချက် ပေးလာတာကောင် လုပ်ဆောင် မပေးရပါဘူး။

ကုသမှု တစ်ခုဟာ ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနေတာ မဟုတ်ဘဲ သက်သာရာ အကျိုးရရှိစေဖို့ လုပ်ဆောင်နေတာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို လူနာအား အသိပေးရရုံသာမက သဘောတူညီမှုကိုပါ ရယူပြီးမှ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာဝန် အချင်းချင်း လူနာအကြောင်းကို တိုင်ပင်ကြခြင်းဖြင့် လျှို့ဝှက်မှု ပေါက်ကြားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - ကုသနေသော ဆရာဝန် အဖွဲ့ဝင်များက လူနာရဲ့ အကြောင်းခြင်းရာ

များကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နှီးနှောနိုင်ပါသော်လည်း ပြင်ပကို မပေါက် ကြားစေရပါဘူး။

မြို့တော် - ကိုယ်အင်္ဂါ အစားထိုးခြင်းကို ဆရာဝန် တစ်ဦးတည်းက လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူနာရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတစ်ရပ်ရပ်ကို အစားထိုး ကုသဖို့ လိုအပ်လာခဲ့ရင် ကျွမ်းကျင်သူ အဖွဲ့ဖြင့်သာ ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - အစာငတ်ခံ ဆန္ဒပြနေသူကို ဆေးကုသပေးခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - အစာငတ်ခံ ဆန္ဒပြနေသူရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အသက် အသေခံနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည် ပေးထားရပါ့မယ်။ ပြင်ပမှ ဖိအားပေး ကုသစေလိုတဲ့အခါမှာ လူနာရဲ့ ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ကိုလည်း အလေးထား ပေးရပါ့မယ်။

မြို့တော် - လူသား ကိုယ်ပွား ဖန်တီးခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူသား ကိုယ်ပွား ဖန်တီးမှု (Cloning) ကို ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ အရ ဆောင်ရွက်ခွင့် မရှိပါဘူး။

မြို့တော် - သားကြောဖြတ်ပေးခွင့် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - လူနာကိုယ်တိုင် ခွင့်မပြုဘဲ သားကြော ဖြတ်ခြင်းမျိုးကို မလုပ်ဆောင်ရပါဘူး။

မြို့တော် - သုက်ပိုး အလျှုံပြီး မွေးလာတဲ့ ကလေးကို သုက်ပိုးလျှုဒါန်းလိုက်တဲ့ ဖခင်နှင့် တွေ့ဆုံခွင့် ပေးနိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - မျိုးပွားအကူ ကုသမှုတွေမှာ သုက်ပိုးလျှုပေးလိုက်တဲ့ သူရဲ့ အမည်နာမနဲ့ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာတွေကို လျှို့ဝှက်ထား ပေးရပါ့မယ်။

မြို့တော် - သေဆုံးတော့မှာ သေချာနေတဲ့ လူနာကို ဆေးမကုသတော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်း သင့်ပါသလား။

ဒေါက်တာ- သေခါနီး လူနာတွေကို ကုသရာမှာ အသက်ကို ဆွဲဆန့်ထားခြင်း၊ တိုသွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် (quality) ကုသမှုမျိုးကိုသာ ပေးရပါ့မယ်။

မြို့တော် - ကုသမှု အောင်မြင်တဲ့ အကြောင်းကို ကြော်ငြာလို့ ရပါသလား။

ဒေါက်တာ - ဆရာဝန်အမည်ကို ကြော်ငြာခြင်း၊ အောင်မြင်သည့် ကုသမှုများကို ကြော်ငြာခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။

မြို့တော် - ဆေးကုသခကို ဘယ်လို သတ်မှတ်ပြီး တောင်းခံကြပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - တာဝန်ယူ ကုသရမှုနဲ့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရပ်အပေါ် မူတည်ပြီး အခကြေးငွေ တောင်းခံပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ကုသမှုအောင်မြင်လို့ ငွေကြေးတောင်းခံတာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ လူနာအား လုံးဝ နွမ်းပါးသွားစေတဲ့ အခကြေးငွေ သတ်မှတ်ခြင်းမျိုးကို မပြုရပါဘူး။ လူနာခေါ်ပေးခြင်း၊ စည်းရုံးပေးခြင်းများအတွက် ကော်မရှင်ပေးခြင်း၊ ယူခြင်းများ မပြုရပါဘူး။ တချို့ နိုင်ငံတွေမှာ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးကောင်စီ၊ ဆရာဝန် အသင်းများက ဆေးကုသတဲ့ အခကြေးကို သတ်မှတ်ပေးထားပြီး ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဆရာဝန်၊ လူနာ ဆက်ဆံရေးများ ပြေပြစ် ချောမွေ့ပြီး စိတ်မချမ်းသာမှု ဖြစ်စေလျက် နှစ်ဖက် အကျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်ကြပါစေ။

□

ကြို့ထိုးခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာ

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

ပန်းဆိုးတန်းရှိ ဂျာနယ်တိုက်ကို အသွား မိုးဖွဲလေးတွေ ကျလာသဖြင့် အ.လ.က ကျောင်း ပေါ်တီကိုအောက်ကို ပြေးဝင်လိုက်ရာ ဂျာနယ်တိုက်မှ ကွန်ပျူတာဌာနက သမီးတစ်ယောက်နဲ့ ဝင်တိုက်မိပါတယ်။

"ညည်းက မိုးရွာတော့မှ ဘယ်သွားမလို့လဲ"

"အစ်မ စုစုလေ ကြို့ထိုးနေလို့ ဆေးသွားဝယ်မလို့"

"ဟဲ့၊ ကြို့ထိုးတာများ ဘာခက်လို့လဲ"

"ကဲ၊ ညည်းသွားဝယ်မနေနဲ့ ငါ ပျောက်အောင် ကုပေးမယ်"

"ဟာ အန်ကယ်ကြီးကလည်း တော်ကြာ ဆေးမဝယ်လာလို့ ချုခံထိ နေဦးမယ်"

"ကဲ၊ မိုးတိတ်ပြီ၊ လာလိုက်ခဲ့"

ဂျာနယ်တိုက်ပေါ် ရောက်တော့ စုစုက မီးမီးကို "ဆေးဘယ်မလဲ" ဟု မေးရာ "အန်ကယ်ကြီးက ကုပေးမယ်၊ မဝယ်နဲ့ဆိုလို့" ဟု ပြောလိုက်ပါတယ်။

"အေး... ငါက မဝယ်နဲ့လို့ ပြောလိုက်တာ၊ ဒီမှာ ညည်းအမေနဲ့ အဖေက ငါ့ကို အပ်ထားတာ၊ ညည်းက မနေ့က ကောင်လေးတစ်ကောင်နဲ့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အကြည့်ဆိုက်နေတာ၊ ငါ့ကိုတောင် မမြင်ဘူး" စုစု မျက်နှာ နီရဲသွားပြီး...

"အန်ကယ်ကြီးနော် မဟုတ်တာ မပြောနဲ့"

"ဘာမဟုတ်ရမှာလဲ၊ ညည်းက ကောင်လေးကို ပေါက်စီ ခွဲ့ကျွေးတာ ငါ ကိုယ်တိုင် မြင်တာ" စုစု တော်တော် စိတ်ဆိုးသွားဟန် တူပါတယ်။ မျက်ရည် ပေါက်များ မျက်လုံးအိမ်မှာ ကျဆင်းလာပြီး ...

"အန်ကယ်ကြီး သမီး မဟုတ်တာ ဘာမှ မလုပ်ဘူး၊ သမီးကို သူငယ်ချင်း တွေရှေ့မှာ အရှက်ခွဲတယ်" စုစု ခုံးပွဲချ ငိုသွားပါတယ်။ ဂျာနယ်တိုက်မှ ကလေးမ လေးတွေ ဝိုင်းအုံလာကြပါတယ်။

"ဟဲ့... စုစု ဘာဖြစ်လို့လဲ" စုလှိုင်က ဘာမှမပြော ခေါင်းကို တွင်တွင်ခါပြီး ငိုနေပါတော့တယ်။

ဒီတွင် ကျွန်တော်က "ကဲ... စုစု သမီး ကြို့ထိုးတာ ပျောက်သွားပြီ မဟုတ်လား" ဒီတွင် စုလှိုင်က "ဟုတ်ကဲ့" ဆိုပြီး မျက်ရည်ကို လက်ကိုင် ပဝါနဲ့ သုတ်နေပါတယ်။

"အဲဒါ သမီး ကြို့ထိုးပျောက်အောင် အန်ကယ်ကြီး ဆေးကုပေးလိုက်တာ"

စုစုက အံ့သြဟန်နဲ့ ကျွန်တော့်ကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါတယ်။ သမီး စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဝမ်းနည်းအောင် အန်ကယ်ကြီးက ပြောလိုက်တာ။ ဒါကြောင့် သမီး ကြို့ထိုးပျောက်သွားတာ"

"ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ အန်ကယ်ကြီးရယ်၊ အဲဒါ ညထဲက ကြို့ထိုးနေတာ၊ အိပ်နေတုန်း ခဏပဲ၊ မိုးလည်းလင်းလာရော ပြန်ဖြစ်တာပဲ၊ အခု အလုပ်ထဲ ရောက်တဲ့ အထိပဲ"

"အေး... အဲဒါ ဆေးမြီးတို ကုထုံးပဲမှတ်ထား၊ ကြို့ထိုးနေရင် ကြို့ထိုးသူ လန့်အောင်၊ စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်ရတယ်တဲ့"

ကြို့ထိုးဝေဒနာဟာ တော်တော်ခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာ တစ်ခုပါပဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ) ကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အခုလို ဆွေးနွေး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဂျီပီကြီးကလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှင်းပြပါတယ်။

မြို့တော် - ဂျီပီကြီးရေ၊ ကြို့ထိုးတာ အခံရ ခက်တယ်နော်။ ဒီဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျီပီကြီးနဲ့ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဆေးပညာ သဘောအရ ပြောရရင်တော့ ကြို့ထိုးတာကို (Hiccup) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတွေ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ နံရိုး ကြွက်သား၊ ရင်ခေါင်း ကြွက်သား၊ လည်ပင်း ကြွက်သားတွေ သာမက ဝမ်းထဲက

ကြွက်သားတွေကပါ လိုက်ပြီး ကျုံ့လိုက် ဆွဲတင်းလိုက် လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ ဒိုင်ယာဖရမ် (Diaphragm) လို့ ခေါ်တဲ့ ဝမ်းခေါင်းနဲ့ ရင်ခေါင်းကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ဖြတ် ကြွက်သားကြီးဟာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ရုတ်တရက် ဆွဲတင်းလိုက်ပြီး လေရှူပြွန် အပေါ်မှာရှိတဲ့ ဂလောတစ် (Glottis) ခေါ်တဲ့ လေအိုးကြီးကို ရုတ်တရက် ပိတ်ဆို့ပေးလိုက်တဲ့အတွက် အဆုတ်ထဲ ဝင်လာမယ့် လေတွေဟာ ရုတ်တရက် တားဆီးခံလိုက်ရတဲ့အတွက် (အေ့) ဆိုတဲ့ အသံဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကြို့ထိုးခြင်းလို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ။

မြို့တော် – ကြို့ထိုးတာ ရောဂါနဲ့ရော ဆိုင်ပါသလား။ ဘယ်လို ရောဂါတွေ ဖြစ်ချိန်မှာ ကြို့ထိုး တတ်ပါသလဲ။ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြ ဆွေးနွေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ – ကြို့ထိုးတာကို အကျယ်ချဲ့ရရင်တော့ ရောဂါပေါင်း (၁၀၀) ကျော်နဲ့ ဆက်နွယ်တယ်လို့ ပြောရင် ရပါတယ်။ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြရရင်တော့ လူရဲ့ ကျောရိုးနဖူးကြောမကြီး (Spinal Cord) ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းမှာ ကြို့ထိုးခြင်းကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ဗဟိုဌာန (Hiccup Center) ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ကဖြာထွက်လာတဲ့ အမှတ် (၁၀) ဗေးဂပ် (Vagus) နာဗီကြောနဲ့ လည်ဆစ်ကြောရိုးအာရုံကြောတွေ ဖြာထွက်လာတဲ့ ဖရင်းနစ် (Phrenic) နာဗီကြောတွေရဲ့ စက်ပိုင်းကွန်ခြာတစ်နေရာရာကို လှုံ့ဆော်မိတဲ့ အခြေအနေ၊ ရောဂါတွေမှာ ကြို့ထိုးခြင်းဖြစ်ပေါ်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများသမီး အများစုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကြောင့် ဖြစ်တာ များပါတယ်။ အဖြစ်များဆုံး ရောဂါတွေက အရက်စွဲနာ၊ ဦးနှောက်အကျိုတ်ပါကင်ဆန်ရောဂါ (အသက်ကြီး၍ တုန်ခါခြင်း)၊ အသည်းရောဂါ၊ နှလုံးအကာရောင်ရမ်းနာ၊ ဘေလုံးကြီးတဲ့ ရောဂါ၊ အူမြွေးရောင်ရမ်းနာ၊ လေမျိုရောင်ရမ်းနာ၊ အာခေါင် ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာရည်မျိုရောင်ခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ နမိုးနီးယား၊ အစာအိမ်နာ၊ ပန်ကရိယနာ၊ အူရောင်နာ၊ သည်းခြေအိတ်ရောင်၊ အူအတက်ရောင်၊ ဆီးကျိတ်၊ ဆီးချို၊ ဂေါက်ရောဂါ၊ စိတ္တဇနောတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နားထဲ ပိုးကောင်ဝင်ရင်၊ အမွေးအမျှင်တွေ ဝင်ရင် နားစည်ကို လှုံ့ဆော်တတ်လို့ ကြို့ထိုး နိုင်ပါတယ်။ အချို့ဆေးဝါးတွေ ဥပမာ – ဒက်သာမီသာဇုန်း (စားဆေး၊ ထိုးဆေး) ဗေလီယမ် (စားဆေး၊ ထိုးဆေး) ပရက်နီစလုံးတွေဟာလည်း ကြို့ထိုးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မေ့ဆေးပေးထားတဲ့ လူနာတွေ ခွဲစိတ်ပြီးစ လူနာတွေလည်း ကြို့ထိုးမှု မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြို့တော် – ကြို့ထိုးတဲ့ ဝေဒနာအပေါ် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ – နာတာရှည် ကြို့ထိုးတဲ့အတွက် အစာ မစားနိုင်ခြင်း၊ ပိန်လိုက်လာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွယ်နယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးစည်းချက် မမှန်ခြင်း၊ ကွဲရှနာများ မကျက်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အိုမင်း မစွမ်းတဲ့သူတွေမှာလည်း ပြဿနာမျိုးစုံ ရှုပ်ထွေးနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် – ကြို့ထိုးတာ ပျောက်ကင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ – အများအားဖြင့် ဆေးဝါးမလိုဘဲ အလိုလို ပျောက်တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဇရာအိုတွေ၊ အားအင်ပြတ်လပ်နေတဲ့သူတွေ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် ကြို့ထိုးနေရင် ဆေးရုံတင်ကြပြီး ကြို့ထိုးတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကြပါတယ်။

အစာအိမ်ထဲက လေတွေ စုပ်ထုတ်၊ အန်အောင်လုပ် (၅%) ကာဗွန်ဒိုင်အောင်ဆိုက်ဒ် ဓာတ်ငွေ့ကို ရှူသွင်းတာတွေ၊ ဖရင်းနစ်နဗ် အာရုံကြောကြီးကို ထုံကျဉ်စေတာတွေ၊ အိပ်မွေ့ချတဲ့ ကုသမှုတွေ စသဖြင့် အကြောင်းရင်း မူတည်ပြီး ကုသမှု ပေးရပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း အီလက်ထရိုလိုက်တွေ မမျှတခဲ့ရင် ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ တခြား ကုသချက်ကတော့ နားထဲ ဆံပင်ဝင်နေတယ် ဆိုရင်တော့ ကော်ထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်လို့ ကြို့ထိုးရင် သစ်ခေါက်ဆေးခါးရည် (Angoustura bitters) တိုက်ရပါတယ်။ အစာရည်မျိုမှာ မှိုတက်တဲ့ ရောဂါမျိုးကျတော့ မှိုသတ်ဆေးပေးရပါတယ်။

မြို့တော် – ကျွန်တော် ကြားဖူးတဲ့ ကုသချက်လေး ဆရာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကြို့ထိုးတဲ့ လူနာကို လန့်အောင်လုပ်တာ၊ သကြားတိုက်တာ၊ စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်တာတွေလည်း ဒီဝေဒနာ ပျောက်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒေါက်တာ – ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ဒီလူနာကို အသက်အောင့်ထားစေပြီး နောက်ဘက်ကနေ ကျောနဲ့ ရင်ဘက်ကို ဖက်ညှစ်လိုက်ရင်၊ လျှာထုတ်ပြီး ဆွဲညှစ်လိုက်ရင်၊ မျက်လုံးအိမ်အပေါ်ကို ဖိနှိပ်ပေးရင်၊ နောက်လည်ပင်းမှာ ခုန်နေတဲ့ သွေးကြောကြီးကို ဖျစ်ညှစ်ပေးရင် ဒီဝေဒနာ ပျောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ထူးခြားတဲ့ ကုသမှု တစ်ခုကတော့ ဒီလူနာရဲ့ စအိုတွင်းကို လက်နှိုက်ရင်လည်း ဒီဝေဒနာ ပျောက်နိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် – ဆေးမြီးတိုနဲ့ ပြီးရောလား၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့ရော ကုလို့ ရပါသေးလား။

ခေါက်တာ - ဆေးခန်းတွေကတော့ Baclofen.5mg ဘက်ကလိုဖင်ဆေးပြား တစ်ခါသောက် တစ်ပြား၊ စီပီစက်လို့ ခေါ်နေကြတဲ့ ကလိုပရိုမာ စင်းဆေးတွေပေးလို့ ရပါတယ်။ ထိုးဆေးအနေနဲ့ ဟေလိုပယ်ရီ ပေးနိုင်ပါတယ်။ မီတိုကလိုပရာမိုက်ဆေးပြား တစ်နေ့ လေးကြိမ် ပေးလို့ရပါတယ်။

မြို့တော် - ဒီဝေဒနာ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ နည်းလေးများ ရှိခဲ့ရင် လည်း သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - အစားအစာ စားတဲ့အခါ အစာအိမ် ပြည့်သိပ် တင်းကျပ် မသွားအောင် စားပါ။ စားပိုးနင့်နေအောင် မစားရပါဘူး။ ကာဗွန်ဖောက်ထားတဲ့ အချိုရည် မသောက်သင့်ဘူး။ စကားပြောရင် လေမျိုချပြီး မပြောသင့်ဘူး။ အရက် မသောက်ဖို့နဲ့ နားထဲ ဆံပင်မဝင်စေဖို့တွေလည်း သတိထားရပါမယ်။ ကိုယ်တွင်း ရောဂါတွေကိုလည်း ထိရောက်အောင် ကုသကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြားအာရုံ ချို့တဲ့ခေတဲ့ ဆူညံမှုများ

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီဝီ)
Humphrey Fellow, USA.

အားလပ်ရက် တစ်နေ့မှာ ကြည့်မြင်တိုင်မှာရှိတဲ့ ညီမဝမ်းကွဲတစ်ယောက် အိမ်ကို နယ်ကလူကြုံပြီးတဲ့ ပစ္စည်းလက်ဆောင်တွေ သွားပေးလိုက်ပါတယ်။ သူ အိမ်ရှေ့ လူခေါ်ဘဲလ်မှာ စာတန်းတစ်ခုကို တွေ့ရတော့ အလွန်အံ့သြသွားမိပါတယ်။ "အလှူခံများ ဘဲလ်မတီးပါနှင့်" ညီမနှင့် တွေတော့ စကားပြောဖြစ်ရာက "ငါ့ ညီမရယ် နင်က ဗုဒ္ဓဘာသာ တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လူခေါ်ဘဲလ်မှာ ကပ်ထားတဲ့ စာက မလွန်ဘူးလား"

"အမလေး အစ်ကိုကြီးက ဒါပဲသိတာ၊ ညီမလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာပါပဲ၊ ဒီရပ်ကွက်ထဲကို အလှူခံက မိုးလင်းက မိုးချုပ်အထိရှိတယ်။ သဒ္ဓါတရားနည်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ မလှူချင်လို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ညီမ မီးဖိုချောင်မှာ ထမင်းချက်လို့ မအားရတဲ့ကြားမှာ ဒီဘဲလ်ကို အဆက်မပြတ် လူထွက်မလာမချင်း တီးတာကြာတော့ ညီမလည်း နားစည်မြေးပေါ်ကပ်ပြီလားလို့ ထင်ရတယ်။ ဆူညံသံကို မခံနိုင်တော့ဘူး၊ အားရင်တော့ အလှူခံမှန်သမျှ တတ်နိုင်သလောက် လှူပါတယ်။ အခုဟာက လွန်ကို လွန်လို့ ဒီစာကို ကပ်ထားရတာပါ။ ဘာသာရေး စော်ကားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။"

"ကဲ...အစ်ကိုကြီး ပြောမယ်၊ ဒီစာတော့ ဖြုတ်လိုက်ပါကွာ၊ သူနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လျှပ်စစ်ကြိုးကို ဖြုတ်ထားပေါ့"

"ဒါဆို အခုလို ညီမကို တွေ့ချင်တဲ့သူကျတော့ မခက်ဘူးလား။ ပြီးတော့ ညီမက အိမ်ဖော်လည်းထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်ပါ၊ ကြာလာရင်တော့ ဖြုတ်လိုက်ပါ့မယ်"

"အဆက်မပြတ် မတီးပါနဲ့လို့ ပြောင်းရေးပါကွာ" ညီမကို နှုတ်ဆက်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးလိုက်မိပါတယ်။

မြို့တော်ရန်ကုန်ရဲ့ နယ်မြေ အချို့မှာ ကားဟွန်းသံတွေ ပြန်ပေါ် လာပြန်ပါပြီ။

ကားဟွန်းသံတွေ ကင်းမဲ့သွားချိန်မှာ အစားထိုး အနှောင့်အယှက်ပေးလာတဲ့ ဆူညံသံတွေကတော့ လမ်းတကာလမ်း လှည့်လည် ကြော်ငြာရောင်းချနေကြတဲ့ ထီသည်၊ ဟာလဝါသည်၊ ဆေးသည်တွေ အလှူခံပေါင်းစုံရဲ့ အမ်ပလီဖိုင်ယာ လော်ဗီကျယ်တွေ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေဆိုင်တွေရဲ့ ကျယ်လောင်စွာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ဆူညံဂီတသံတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နားကျပ်ကလေးနားမှာ တပ်ပြီး (တစ်ဂျီယက်ကြား ကျယ်လောင်ဂီတသံကို) နားထောင်လေ့ရှိတဲ့ လူငယ်ယဉ်ကျေးမှု ဖက်ရှင်တစ်ရပ်ဟာလည်း နားလေးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဆူညံသံတွေကြောင့် အမေရိကန် လူမျိုး (၁၀) ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ နားထိုင်းဝေနာ ခံစားနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံနဲ့ ကြာရှည်စွာ ဆူညံသံကို ကြားနေကြရတဲ့ လူတွေမှာ အကြားအာရုံတွေ ထိခိုက်လာပြီး နားလေး၊ နားထိုင်း၊ နားကန်းတဲ့ ရောဂါ (Nerve Deafness or Noise Induced Hearing Loss) ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဂျီပီကြီးနှင့် အခုလို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

မြို့တော် - အသံ ဘာလို့ ကြားရတာလဲ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အသံတစ်ခုဟာ တုန်ခါမှု လှိုင်းတွေ လွှတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ လှိုင်းက အပြင်နား (External Ear) ထဲကို ဝင်သွားပြီး၊ အလယ်နား (Middle Ear) မှာရှိတဲ့ နားစည် (Ear Drum) ကို ရိုက်ခတ်ပါတယ်။ နားစည်ရဲ့ တုန်ခါမှုဟာ အလယ်နားမှာရှိတဲ့ အရိုးငယ်လေးတွေကိုပါ တုန်ခါစေပြီး အတွင်းနား (Inner Ear) မှာရှိတဲ့ အာရုံကြော သေးသေးလေးတွေဆီကို ရောက်သွားပါတယ်။ တုန်ခါမှုဟာ လျှပ်စစ်လှိုင်း အသွင်ပြောင်းလဲပြီး ဦးနှောက်ကို ပို့လွှတ်လိုက်လို့ အကြားအာရုံအဖြစ် ဂီတသံ၊ ဆူညံသံ၊ စကားပြောသံ စသည်ဖြင့် ခံစား ရရှိလာပါတယ်။

သိပ်ဆူညံတဲ့ အသံကြောင့် တုန်ခါမှုတွေ လွန်ကဲလာရင် သောတအာရုံကြော သေးသေးလေးတွေ ပျက်စီးကုန်တဲ့အတွက် နားလေး၊ နားထိုင်း ဖြစ်လာရပါတယ်။ အာရုံကြော ပျက်စီးမှုဟာ ယနေ့ ကာလမှာ ပြန်လည် ပြုပြင်လို့မရသေးတဲ့အတွက် ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိတဲ့ ရာသက်ပန် နားကန်းခြင်း ရောဂါကို ရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို ဆူညံသံမျိုးက ဒုက္ခတွေ ပေးတတ်ပါသလဲ။

ခေါက်တာ - အသံကို တိုင်းထွာနည်း နှစ်ရပ်နှင့် တိုင်းနိုင်ပါတယ်။ အသံ အတိုး အကျယ်ကို ဒက်ဆီတယ် (Decible: DB)နဲ့ တိုင်းပြီး၊ အသံ အနိမ့် အမြင့်ကို ဖရီကွင်စီ (Frequency) နဲ့ တိုင်းပါတယ်။ စာကြည့်တိုက်ထဲမှာ လေသံနှင့် စကားတိုးတိုးပြောသံဟာ (၃၀) ဒက်ဆီတယ်ရှိပြီး ပုံမှန် စကားပြောသံ၊ စက်ချုပ်သံ၊ လက်နှိပ်စက် (Type) ရိုက်သံဟာ (၆၀) ဒက်ဆီတယ် ရှိပါတယ်။ မော်တော်ယာဉ် အသွားအလာသံနှင့် မီးစက်မောင်းသံတွေဟာ (၉၀)ရှိပါတယ်။ (၉၀)တုန်ခါမှုရှိတဲ့ ဆူညံသံကို တစ်နေ့ (၈)နာရီထက် ပိုပြီး မကြားသင့်ပါဘူး။ လော်ပီကျယ်သံ၊ မော်တော်ကားဟွန်းသံ၊ ရေဘော်ထိုးစက်သံ၊ စင်တင်ဂီတ (Rock Music) အသံတွေဟာ တုန်ခါမှု (၁၁၅) ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို အကာအကွယ် မယူဘဲ တစ်နေ့ကို (၁၅) မိနစ်ထက် ပိုပြီး မကြားသင့်ပါဘူး။ တုန်ခါမှု (၁၄၀) ရှိတဲ့ ဂျက်လေယာဉ်ပျံသံ ယမ်းပေါက်ကွဲသံတွေကတော့ အကာအကွယ်မရှိဘဲ ခဏကြားရင်ကိုပဲ နားလေးနိုင်စွမ်း ရှိနေပါပြီ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ (၈၅) ဒက်ဆီတယ် တုန်ခါမှုကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် ကြားနေရရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူငယ်တွေထဲမှာ နားလေးမှု ပိုမိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ အီးယားဖုန်းတပ်ပြီး ရေသံမြူးဇစ်တွေ နားထောင်လေ့ ရှိတတ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်ထပ် အသံကို တိုင်းထွာတဲ့ နည်းကတော့ ဖရီကွင်စီပါ၊ သူ့ကိုတော့ ဟာ့ဇ် (Hertz: Hz) ဆိုတာနဲ့ တိုင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက် စကားပြောသံဟာ (၃၀၀) ကနေ (၄၀၀၀)Hz အတွင်းမှာ ရှိပါတယ်။ တယောထိုးသံက ဖရီကွင်စီ နိမ့်ပြီး နဲမှုတ်သံက ဖရီကွင်စီ မြင့်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် နားစလေးပြီးဆိုရင် ဖရီကွင်စီမြင့်တဲ့၊ လေးစကားပြောသံ၊ ငိုသံ၊ မိန်းမတွေ စကားပြောသံ၊ တယ်လီဖုန်း မြည်သံတွေက စပြီး မကြားတတ်ပါဘူး။

မြို့တော် - ဆူညံသံကြောင့် နားလေးခြင်းအပြင် တခြားဘာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသေးလဲ။

ခေါက်တာ - နားအူတယ်လို့ ပြောနေကြတဲ့ (Tinnitus) နားထဲမှာ ပုစဉ်းသံတွေ ကြားနေတတ်ပါတယ်။ ကုရတာ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ ဆူညံ

သံကြောင့် စိတ်တိုတာ၊ ဂနာမငြိမ်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေ မြန်လာပြီး သွေးတိုးရောဂါ ရလာနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်မှာ အက်ဆစ်ဓာတ်တွေ ပိုမို ထွက်လာစေပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အလုပ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်မှု လျော့နည်းလာစေပါတယ်။ ဒါတွေက အန္တရာယ်တွေပါပဲ။

မြို့တော် - ဆူညံသံတွေကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရပါ့မလဲ။

ခေါက်တာ - အသံလွှတ်ထုတ်တဲ့ လူတွေက ဆင်ခြင်တာမျိုးတွေ၊ ပြုလုပ်သင့်သလို အသံကြားနေရသူတွေက အကာအကွယ် ယူရပါမယ်။ နားထဲကို ဂွမ်းဆို့တာ တစ်သျှူးစက္ကူစ ပိတ်တာတွေဟာ မထိရောက်ပါဘူး။ (၇) ဒက်ဆီဘယ်လောက်ကိုသာ တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။ Ear Plug လို့ခေါ်တဲ့ နားဆို့ကိရိယာ Ear Muff လို့ခေါ်တဲ့ နားအုပ်ကိရိယာကလေးတွေ တပ်ထားပေးခြင်း အားဖြင့် (၁၅) ကနေ (၃၀) ဒက်ဆီဘယ်လောက်အထိ ကာကွယ်ပေးထားနိုင်ပါတယ်။ နားလေးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဆူညံသံတွေကို ရှောင်ရှားရပါမယ်။ (၈၅) ဒက်ဆီဘယ် အသံဟာ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါပြီ။ နိုင်ငံတကာမှာ နှစ်စဉ် ဧပြီလ (၂၆) ရက်နေ့ကို အကြားအာရုံ ဂရုစိုက်နေ့ International Hearing Awareness Day ဆိုပြီး သတိပေးမှုတွေ ပြုလုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - နားလေးပြီးဖြစ်ကြောင်း ဘယ်လို စသိနိုင်ပါသလဲ။

ခေါက်တာ - နားလေးခြင်းဟာ နာခြင်းကိုက်ခဲခြင်းမရှိဘဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာမို့ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုနေရပါမယ်။ တီဗီကြည့်တဲ့အခါ အသံကို ကျယ်ပေးရတာမျိုး၊ သူများစကားပြောရင် လုံးထွေးပြီး ကြားရတတ်တာမျိုး၊ ပြန်ပြန်ပြောခိုင်းနေရတာမျိုး၊ ကလေးငိုသံကို မကြားမိတာ၊ တစ်ဖက်အိမ်ကတယ်လီဖုန်းခေါ်သံကို မကြားတော့တာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နားအထူးကု ဆရာဝန်ဆီမှာ စမ်းသပ်ဖို့ လိုလာပါပြီ။

လူသားအားလုံး ဆူညံသံမှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပစေ။

❐


အာရုတ်ဒယ်ပကျ
ကောင်ကောင်
သုံးကြိမ်တိတိ
ပေါက်ကြားခဲ့အောင်
ချစ်ခဲ့ရခြင်းပါတယ်
TKK

လုံခြုံစိတ်ချ တစ်တဝ ပျော်ကြရအောင် ကွန်ဒုံးသုံးကြပါစို့

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

နိုင်ငံတော်က ကွန်ဒုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရုပ်သံတွေမှာ ပညာပေးဇာတ်လမ်းတွေ ထုတ်လွှင့်ပြသလို့ နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ဒုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ သတိပြုစရာ ဆင်ခြင်စရာတွေကို ဒေါက်တာ ဦးမြင့်ဦး (ဂျီပီ) ကြီးနဲ့ အသေးစိတ် ဆွေးနွေးတင်ပြလိုတဲ့အတွက် ဂျီပီကြီးရဲ့ အလုံမြို့နယ် ဝင်းဆေးခန်းကို သွားလိုက်ပါတယ်။ ခရီးရောက် မဆိုက်ပါဘဲ၊ ဂျီပီကြီးက စမ်းသပ်ခန်းထဲမှ ကျွန်တော့်ကို လှမ်းခေါ်ပါတယ်။ ဒီလူနာကို လာကြည့်ပြီး စိတ်ဝင်စားရင် မေးပါလို့ ပြောပါတယ်။ ဂျီပီကြီးပြောတဲ့ လူနာက အမျိုးသားလင်အင်္ဂါမှ ပြည်သဏ္ဌာန် (ညောင်းကျ) တစ်နည်း ဂနိုကျနေတာကို ပြတာပါ။ ကျွန်တော်လည်း လူနာကို မေးပါတယ်။

"ညီလေး ဂနိုဖြစ်တာ ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ"

"တစ်ပတ်လောက်ပါ"

"ဘာက စဖြစ်တာလဲ၊ အစွပ်မသုံးဘူးလား"

"အစွပ်လည်း သုံးပါတယ်"

"ဒါဆို စနစ်မှန်နည်းမမှန်လို့ ဖြစ်တာပေါ့"

"ထင်တာပဲ"

"ဂျီပီကြီး ဒါဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ၊ ခင်ဗျားပြောသလိုပေါ့၊ ကွန်ဒုံးကို သုံးတော့ သုံးတယ်။ လုပ်နည်း လုပ်ဟန် မမှန်လို့ပေါ့" လူနာကို ဂျီပီကြီး ဆေးထိုးပေးလိုက်ပြီး လူနာပြန်သွားမှ...

"ဂျီပီကြီး ဒီတစ်ပတ် ကျွန်တော်တို့ ကွန်ဒုံးပဲ ပြောကြရအောင်"

"လက်ဖက် ကိစ္စ နောက်အပတ်မှ ပြောကြတာပေါ့" ပြောပြောဆိုဆို ပါလာတဲ့ အသံဖမ်းစက်လေးဖွင့်ပြီး ဂျီပီကြီးနဲ့ ကျွန်တော် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြတာကို စာဖတ်သူတွေထံ တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အိပ်ရာအိုင်ဗီတားဆီး ကာကွယ်ရေးမှာ လိင်အပျော်အပါး မလိုက်စားကြဖို့ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (Abstinence) ဟာ အရေးကြီးကြောင်း ပညာပေးနေပေမယ့်လည်း အပြင်အဖော်နဲ့ သွားလာမိနေကြသူတွေ များစွာရှိနေသေးတဲ့အတွက် အကာအကွယ်ယူပြီး သွားလာကြစေဖို့ (ကွန်ဒုံးသုံးစွဲကြဖို့) ထပ်ဆင့် ပညာပေးနေကြရပါတယ်။ ကွန်ဒုံးလို့ခေါ်တဲ့ လိင်တံအစွပ်ကို တော်တော်များများက မသုံးစွဲကြသေးဖူးဆိုတာရယ် စနစ်တကျ မသုံးစွဲတတ်သေးဖူး ဆိုတာရယ်ကို ဂျီပီဆေးခန်းတွေနဲ့ ခုခံကျ၊ ကာလသားဌာနတွေမှာ လာရောက် ပြသနေကြတဲ့ ကာလသားရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းတွေက သက်သေပြနေပါတယ်။ ဆက်ဆံဖော်က သိပ် "မီ" နေလို့ ကွန်ဒုံး မသုံးလိုက်တာပါလို့ ပြောသူတွေ၊ တချို့ကျတော့ ရုတ်တရက် အခန်းထဲ ရောက်သွားတာနဲ့ ကွန်ဒုံးကို ထွက်မရှာနိုင်တော့ပါဘူး ဆိုတဲ့သူတွေ၊ ကွန်ဒုံးပေါက်သွားလို့ပါ ဆိုတာက တစ်မျိုး၊ ကျွတ်ထွက်သွားတယ်ထင်တာပဲ ဆိုတာက တစ်ဖို့၊ ပထမပိုင်းမှာ ဒီတိုင်းသွားလိုက်ပြီး၊ ပြီးခါနီးကျကာမှ စွပ်လိုက်ရပါတယ်ဆိုတဲ့ သူတွေ၊ တစ်ချိန်လုံး စွပ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပါးစပ်နဲ့ သာယာချိန်မှာတော့ မစွပ်ထားမိပါဘူးဆိုတာတွေ လက်တွေ့မှာ ရှိနေပါသေးတယ်။ ကွန်ဒုံးကို သုံးစွဲရာမှာလည်း ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ တိကျတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကွန်ဒုံးလို့ ဘာလို့ ခေါ်ကြတာလဲ။

ဒေါက်တာ - ကွန်ဒွန်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ ဂရိဘာသာစကားဖြစ်ပြီး "ထည့်စရာ အိတ်ကလေး" လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ တချို့ကလည်း အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဒုတိယမြောက် ချားလ်စ်မင်းသားအတွက် ပြုလုပ်ပေးခဲ့ရတဲ့ဆရာဝန် "ဒေါက်တာ ကွန်ဒွန်" ကို အစွဲပြုပြီး ခေါ်ဆိုကြတယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းသုံးထောင်လောက် ကတည်းက ရှေးအီဂျစ်ပန်းချီတွေမှာ ကွန်ဒုံးပုံတွေ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ရှေးအကျဆုံး (တိရစ္ဆာန် အူနဲ့ လုပ်ထားတဲ့) ကွန်ဒုံးကို ၁۹၄၀ ခုနှစ်မှာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဒတ်ဒလီကာဆယ်မြို့မှာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပြင်သစ်စကားလုံးနဲ့ တူလို့ (French Letter:FL) အက်ဖ်အယ်လို့လည်း ခေါ်ကြ

ပါသတဲ့။ လေးတက်ခ်စ် (Latex) လို့ ခေါ်တဲ့ "ရာဘာ" တစ်မျိုးနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ "ကွိုင်" ကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ၀.၀၇ မီလီမီတာ အထူရှိပြီး ဆွဲဆန့်လိုက်ရင် ရှစ်ဆလောက် ကျယ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြတ်သန်းမှု၊ လေမှုတ်စမ်းသပ်မှုတွေ အခါခါ ပြုလုပ်ပြီး အပေါက်အပြဲ မရှိကြောင်း သေချာပါမှ ထုပ်ပိုးရောင်းချရပါတယ်။ ချောဆီ ထည့်သွင်းပေးထား တတ်ပါတယ်။ အနီရောင်၊ အပြာရောင်၊ အဝါရောင်၊ သစ်သီး အနံ့မျိုးစုံလည်း ထည့်သွင်းပေးထားတတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကွန်ဒုံးကို ဘာလို့ သုံးရတာလဲ။

ဒေါက်တာ - နည်းမှန်၊ လမ်းမှန်နဲ့ (လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ) သုံးစွဲရင် ၉၈ ရာနှုန်း ပဋ္ဌိသန္ဓေ တားဆီးပေးနိုင်ပြီး၊ ကာလသားရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်းကို ၈၅ ရာနှုန်း တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။ တောင်တက်သမားတွေဟာ မီးခြစ်တွေ ရေမစိုစေဖို့ ကွန်ဒုံးထဲထည့်ပြီး သယ်ဆောင် သွားတတ်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး (ကိုကင်း) သို့မဟုတ် ကျောက်မျက်ရတနာတွေကို ကွန်ဒုံးနဲ့ ချည်နှောင်ပြီး ပါးစပ်က မျိုချ၊ ဒါမှမဟုတ် စအိုထဲမှာ ၀ှက်ပြီး မှောင်ခိုသယ်ဆောင်ခဲ့သူတွေ ရှိဖူးပါတယ်။ ရေငုပ်ခန်း ရှပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတွေ ရိုက်တဲ့အခါမှာ မိုက်ခရိုဖုန်းကို ကွန်ဒုံးနဲ့စွပ်ပြီး အသံဖမ်းကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မြို့တော် - လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ နည်းမှန်၊ လမ်းမှန် သုံးစွဲနည်းကို သိလိုပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ကွန်ဒုံးရဲ့ သက်တမ်းကို ကြည့်ရပါမယ်။ သက်တမ်းကျော်နေတဲ့ ကွန်ဒုံးကို လုံးဝ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ ပြင်ပထုပ်ပိုးမှုမှာ ပေါက်ပြဲကွဲအက်နေရင်လည်း သုံးစွဲဖို့ မသင့်လျော်ပါဘူး။ အပြင်က ဖိကြည့်လိုက်လို့ မာကြပ်နေပြန်ရင်လည်း သုံးစွဲရန် မသင့်တဲ့ ကွန်ဒုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင် အထုပ်ကို ဖြေတဲ့အခါမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာ မျဉ်းကြောင်းကနေ ဆုတ်ဖြဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်လိုက်တာ၊ သွားနဲ့ ကိုက်ပြီး ဖြိုတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ကွန်ဒုံးကို လေအိတ်နေရာကနေ ကိုင်တွယ်ပြီး မာနေတဲ့ အင်္ဂါထိပ်ဝကနေ စွပ်ချ လိပ်ဖြေလိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ချောင်း၊ လက်သည်း တစ်ခုခုနဲ့ ခြစ်မိရင် အသုံးမချခင်က ပေါက်ပြဲမှုရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ အသုံးအရင်းအထိ တိုင်အောင် စွပ်ပေးရပါ့မယ်။ ဒါမှ လူပ်ရှားနေစဉ် ကျွတ်ထွက်သွားတာမျိုးကို ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဆက်ဆံမှု ပြုနေဆဲမှာ ကျွတ်ထွက်သွားမှု ရှိ၊ မရှိကို ရံဖန်ရံခါ ငုံ့ကြည့်သင့်ပါတယ်။ စနစ်တကျ စွပ်ထားပြီးတဲ့ ကွန်ဒုံးဟာ ကျွတ်ထွက်ရန် လွန်စွာ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။ (ရေအောက် မိုက်ခရိုဖုန်းပေါ်က ကွန်ဒုံးဟာ ဘယ်တော့မှ

ကျွတ်မထွက်ပါဘူးတဲ့)။ ဆက်ဆံမှုပြီးလို့ ပြန်ချွတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်သျှူးပေပါနဲ့ ပတ်လိပ်လိုက်ပြီးမှ ပြန်ချွတ်သင့်ပါတယ်။ သီးသန့် အမှိုက်ပုံးထဲကို စွန့်ပစ်ရပါမယ်။ (ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ ကွန်ဒုံးပေါင်း သန်း ၆၀ ကနေ သန်း ၁၀၀ လောက် ထင်သလို စွန့်ပစ်နေကြလို့ မြစ်သမုဒ္ဒရာတွေဟာ ညစ်ညမ်းကုန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရေအောက် ရေမှော်တွေကို သွားပြီး ဖုံးအုပ်တဲ့အခါမှာ ငါးတွေက အစာထင်ပြီး လိုက်ဟပ်နေကြလို့ သဘာဝ သမုဒ္ဒရာပြင် ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့ကြီးက စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။)

မြို့တော် - ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းကြောင့် ဆိုးကျိုး ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - တချို့ ဆက်ဆံသူတွေက ခံစားမှု မပြည့်ဝဖူးလို့ ဆိုသူတွေ ရှိပါတယ်။ ရာဘာနဲ့ ဓာတ်မတည့်သူ တချို့မှာ အလာဂျီးယား အဖုအပိမ့် ထွက်တာမျိုး ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ တခြား ဆိုးရွားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ်ပေါ်နိုင်စေလို့ ကာလသားရောဂါ ပေါင်းစုံနဲ့ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဆိုးကြီးက ကာကွယ်နိုင်အောင် အပြင်အဖော်နဲ့ သွားတိုင်း ကွန်ဒုံးကို အမြဲဆောင်သင့်ပါကြောင်း။

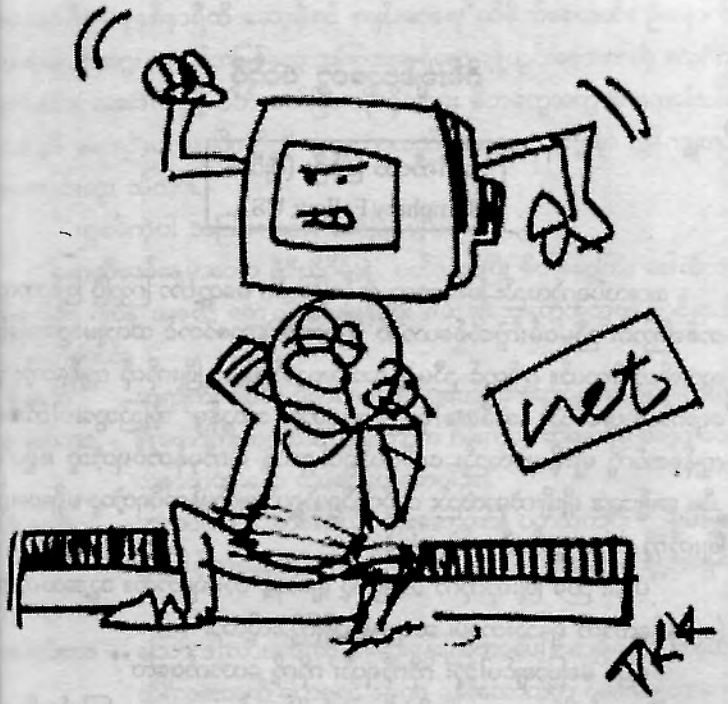
အေအိုင်ဒီအက်စ် တားဆီးကာကွယ်ရေး အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ ဒေါက်တာ ဂျီပီကိုယ်တိုင် စာသားဖျက်သိုက်ထားပြီး ကိုယ်တိုင်လိုက်လံ သိဆို ဖျော်ဖြေနေကျ ဖြစ်တဲ့ ဒန်းဒီးဒီးဟားဒီး ဒန်းဒီးဒီးဟေး သီချင်းအလိုက် "ကွန်ဒုံးသုံးမှ ဖြစ်မယ်ကွယ်" ဆိုတဲ့ သီချင်းစာပုဒ်တစ်ချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒန်းဒီးဒီးဟားဒီးဒန်းဒီးဒီးဟေး မင်း ယုံရဲ့လား အချစ်ကလေး

ကွန်ဒုံးကို စိတ်ချရအောင် (Expire Date) မသုံးနဲ့လေ။ မာနေချိန် စွပ်ချလိုက်ပါ။ တစ်ချိန်လုံးလည်း သုံးဆောင်ပါ။ ဒါ အမှန်ပဲ ချစ်သူရေ။ အပြင်အဖော်နဲ့ သွားတဲ့အခါ ကွန်ဒုံးကို အမြဲသုံးပါ။ ဘယ်လို ရောင်တိမ်းလည်း မလွတ်နိုင်အောင် ကိုယ်နဲ့ မခွဲအမြဲဆောင်ထား။ ဒါအမှန်ပဲ ချစ်သူရေ။ စိတ်ချရလွန်းပါတယ်။ မင်းက ကိုယ့်ကို ပြောလည်းကွယ်။ မင်းနဲ့တွေ့တော့မှ အစွပ်စွပ်မှာကို မင်းလေး မတားနဲ့ကွယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးထဲမှာ ကိုယ်ဟျော်ချင်သေးတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ ဝေးနိုင်အောင် ကွန်ဒုံးသုံးမှ ဖြစ်မယ်ကွယ်။ ဒါအမှန်ပဲ ချစ်သူရေ။ ဒန်းဒီးဒီးဟားဒီးဒန်းဒီးဒီးဟေး မင်းဟျော်ရဲ့လား အချစ်ကလေး။ မင်းယုံပြီလား အချစ်ကလေး။ မင်းဟျော်ပြီလား အချစ်လေးရေ။

(သီချင်းစာသား အပြည့်အစုံကို မြို့တော်ကြီးထဲတွင် မေးမြန်း ကူးယူနိုင်ပါတယ်။)

❑


net

ဂိမ်းချစ်သူတွေ ပတ်ပို့

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

အားလပ်ရက်လည်း ဖြစ်တာက တစ်ကြောင်း၊ မတွေ့တာ ကြာပြီ ဖြစ်တာက တစ်ကြောင်း ညီမဝမ်းကွဲတစ်ယောက် ဘုရားအနေကဇာတင် အလှူမသွားမဖြစ်သွားလိုက်ပါတယ်။ ဤတွင် ညီမရဲ့ သားအလတ်ဖြစ်တဲ့ ဖြိုးကိုကို ကျွန်တော့်နားရောက်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော် အလွန်မှ အံ့သြသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မျိုးရိုးမှာလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မျက်မှန်တပ်ရတဲ့သူ မရှိပါ။ ညီမ အမျိုးသား မျိုးရိုးထဲမှာလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မျက်မှန်တပ်ရတဲ့သူ မရှိပေမယ့် ဖြိုးကိုကို ကျမှ မျက်မှန်တပ်ရသဖြင့် ...

"ဟဲ့... ညီမ ဖြိုးကိုကိုက ဘာပြုလို့ မျက်မှန် တပ်ရတာလဲ။ သူ့အသက်က (၁၂)နှစ်လောက် ရှိသေးတာပဲ၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားလို့လား"

"ပြော မပြောချင်ပါဘူး ကိုကိုရယ်၊ ကိုကို့ ယောက်ဖလေ"

"အ်မယ် မိန်းမရာ ကျုပ်ကို ဆွဲမထည့်ပါနဲ့၊ ခင်ဗျားသား အကြောင်းကိုသာ ပြောပြပါ"

"ဒီလို ကိုကိုရေ၊ ကိုကို့တူက အိမ်မှာ ကပ်တယ် မရှိဘူး။ ကျောင်းနဲ့ ကျူရှင် ပြီးရင် ဂိမ်းဆိုင်မှာပဲ။ သူ အမြဲရှိနေတော့ သူ့အဖေက အိမ်ကပ်အောင်ဆိုပြီး ဂိမ်းစက် ဝယ်ပေးရာက မျက်မှန်တပ်လိုက်ရတဲ့ အဖြစ်ပဲ။ အဲဒါ သူ့ အဖေ အပြစ်လေ"

"ကောင်းပါတယ်ဗျာ။ တစ်ဆိတ်ရှိ ကျုပ်ပဲ ပုံချနေတာပဲ"

"ကဲပါ ငါ လာတုန်း မင်းတို့ စကား မများကြပါနဲ့။ လာပါဦး ငါ့တူကြီးရဲ့ ဘကြီးဆီကို၊ မင်းပါဝါ ဘယ်လောက် တပ်ရသလဲ"

"မိုင်းနပ် ၂၀၀ ပါ ဘကြီး"

"အားပါး မင်းက ငါ့လောက်နီးပါး ရှိပါလား။ မင်းတစ်နေ့ ဂိမ်း ဘယ်နှစ်နာရီ ဆော့သလဲ"

"ဘကြီး လေ့လာ သိရှိထားသလောက်က ဂိမ်းဆော့တာဟာ တစ်ပတ်ကို လေးနာရီက ခုနစ်နာရီထိ ဆော့ခဲ့ရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေတယ်။ ဦးနှောက် အရှဲ့ကြောတွေ၊ အဆစ်အမြစ်တွေ အကြားအာရုံတွေ ချိုယွင်းစေတယ်လို့ လေ့လာဖူးတယ်။ အေးဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုကိုလည်း မိဘတွေအတွက် ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ် ရေးရဦးမယ်။ ဖြိုးကိုကို ဆော့တာလည်း ဆော့တာပေါ့နော် လွန်ကျူးရင် မကောင်းဘူး သိလား"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ဘကြီး။ သား ဆင်ခြင်ပါ့မယ်"

နောက်တစ်နေ့မှာတော့ ဇွီဒီယိုဂိမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆွေကြီး ဒေါက်တာ ဦးမြင့်ဦး ဂျီပီနဲ့ အခုလို တွေ့ဆုံ မေးမြန်းပြီး ဂိမ်းချစ်သူတွေအတွက် တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာကြီး ဂျီပီရေ ဒီတစ်ပတ်ဂိမ်းအကြောင်း ဆွေးနွေး စေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မြို့တော်ကြီးကလည်း ကျွန်တော်က ဂိမ်းကုတဲ့ ဆရာဝန်မှ မဟုတ်တာ၊ လူနာကုတာလေ သေချာလေ့လာပါဦး။

မြို့တော် - ဟုတ်ပါတယ် အာစရိယပါ။ ဂိမ်းဆော့တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေး ရှုဒေါင့်ကနေပြီး ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးလေးတွေ ဆွေးနွေးဖို့ ပြောတာပါ။

ဒေါက်တာ - ဩော် ဒါလား။ ဒါဆို စဆွေးနွေးကြတာပေါ့။ ကျွန်တော် လေ့လာ သိရှိသလောက် ပြောရရင် ၁၉۷၀ ခုနှစ်လောက်က ဂိမ်းစပေါ်တာပေါ့။ ပေါ်ခါစက ကလေးတွေ စိတ်အပန်းဖြေစေဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အမေရိကန် ကုမ္ပဏီတစ်ခုက စထုတ်တာပါ။ နောက်မှ ကုမ္ပဏီတွေ အပြိုင်အဆိုင် ပေါ်လာကြပြီး ဂိမ်းခေတ် ရောက်လာတာပါ။

မြို့တော် - ဘယ်နိုင်ငံက ဂိမ်းတွေ အထုတ်ဆုံးပါလဲ။ ဘယ်လို အမျိုးအစားတွေ ရှိပါသလဲ။

ခေါက်တာ - စစ်တမ်းအရ ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံဟာ ဂိမ်းအများဆုံး ထုတ်တဲ့ နိုင်ငံလို့ သိရပါတယ်။ အမျိုးအစား သတ်မှတ်ရာမှာတော့ E ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားက Every One ဆိုတာ ၅၃% ထုတ်လုပ်ကာ လူကြီး လူငယ်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ T အမျိုးအစားက Teenage အမျိုးအစားက (၃၀%) ထုတ်လုပ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ M ဆိုတာ Mature ရင့်ကျက်တဲ့ လူကြီးတွေအတွက် ၁၆% ဆိုလိုတာက လူတကာ သုံးလို့ရအောင် ထုတ်တာပါ။

မြို့တော် - ဂိမ်းပေါ်ပေါက်လာမှုကြောင့် လူငယ်တွေ အကြမ်းဖက်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား။

ခေါက်တာ - ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောရရင် ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ စစ်တမ်းအရ ရောင်းအားတွေ ကောင်းသော်လည်း၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ လျော့နည်းပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မီဒီယာပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာနယ်ဇင်း၊ ရုပ်ရှင်နဲ့ ဗီဒီယိုတွေကနေပြီး အကြမ်းဖက်မှု ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတာပါ။ ဒါတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ရန်လိုမှု အကြမ်းဖက်မှုတွေ ရှိတာ မဆန်းပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာတောင် တစ်ခါက ကြားလိုက်ရသေးတယ် မဟုတ်လား။ အင်တာနေ့ရှင်နယ် ကျောင်းအိမ်သာထဲမှာ ဗုံးတွေ့တယ်ဆိုပြီး။ အဲဒါ ဆော့ကြတာပါ။ အသစ်အဆန်း ဆော့နည်းတွေနဲ့ ဆော့ကစား ကြတာတွေပါ။ တစ်ခါက ကျွန်တော်ဖတ်လိုက်ရတဲ့ ဗြိတိသျှဆေးပညာ ဂျာနယ်တစ်ခုမှာ ဂိမ်းကစားခြင်းဟာ ကလေးငယ်တွေကို ဆေးကုသရာမှာ ထိရောက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နာကျင်မှု အန္တရာယ်ကို အာရုံလွှဲပြောင်း ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ကင်ဆာကလေးငယ် Sickle cell Anemia ခေါ်တဲ့ မွေးရာပါ သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားနေရတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာ၊ အော့အန်ခြင်း ဝေဒနာ၊ သွေးပေါင်ကျတဲ့ ဝေဒနာကုသမှုပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဗီဒီယိုဂိမ်းဆော့ခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့အရာလို့ ပြောပါတယ်။ Neurodermatitis ရောဂါဆိုတဲ့ မျက်နှာအရေပြားနဲ့ အာရုံကြော ရောင်ရမ်းတဲ့အခါ ကလေးတွေ မကြာခဏ မျက်နှာကုတ်ဖဲ့ကြတဲ့အတွက် ဂိမ်း ပေးထားတဲ့အခါ နှစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်ကင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗီဒီယို ဂိမ်းကစားခြင်းဟာ Physiotheraphy အကြောနှိပ်ကုသခြင်း လုပ်ငန်းတွင် ဆေးကုသမှု တစ်ခုအနေနဲ့ ဂိမ်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဆို အာရုံကြောနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုသတာ ရှိပါသလား။

ခေါက်တာ - ရှိပါတယ်။ Erb's pslsy ခေါ်တဲ့ မွေးစဉ်အခါက အာရုံကြော ထိခိုက်မိတဲ့အတွက် မသန်မစွမ်းဖြစ်တဲ့ ရောဂါ (လက်တစ်ချောင်းလုံး ကောက်) လက်တွန်းလှည်းနဲ့ သွားနေရတဲ့ လူနာ၊ Spinal cord Injury ခေါ်တဲ့ နာဗီကြောရိုးကို ထိခိုက်တဲ့ လူနာတွေ၊ မီးလောင်ခံရတဲ့ လူနာတွေ Muscular Dystrophy ခေါ်တဲ့ မွေးရာပါ ကြွက်သားပျော့တဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ပြန်လည် နာလန်ထအောင် ကုတဲ့ ကုသချက်တွေမှာ ဗီဒီယိုဂိမ်း အကူအညီနဲ့ ဆေးကုသမှုကို ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ကုသပါတယ်။

မြို့တော် - ကျွန်းမာရေးတွင်ပဲလား ဆရာ။ ပညာရေးမှာရော ဂိမ်းက အကျိုး ရှိပါသလား။

ခေါက်တာ - ကျွန်းမာရေးသာ မကပါဘူး။ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း စာသင်ခန်းထဲမှာ စာသင်ချိန် စိတ်ဂနာမငြိမ် ပုံ့လွင့်နေတဲ့ (AHD) လို့ ခေါ်တဲ့ ကလေးငယ်ကို ဗီဒီယိုဂိမ်း ဆော့ကစားစေပြီး၊ အာရုံ စူးစိုက်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးငယ်ဟာ အမြင်အာရုံ၊ လက်လှုပ်ရှားမှုအာရုံ စည်း၊ ဝါးကိုက်ညီအောင် ဂိမ်းပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာ၊ ဂိမ်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ချည်းပြောပြနေတာ ဆိုးကျိုး ဘာတွေ ရှိလဲဆိုတာ သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - ဆိုးကျိုးတွေကလည်း အများကြီးပဲ။ ဗီဒီယိုဂိမ်းကို လွန်ကဲစွာ ဆော့ကစားခဲ့ရင် ရက်သတ္တပတ်မှာ လေးနာရီက ခုနစ်နာရီထက် ပိုပြီး ဆော့ကစားခဲ့ရင် ဒီလိုရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (၁) ဂိမ်းကို စွဲလမ်းသွားမယ်၊ (၂) မျက်စိဒဏ် ဖြစ်မယ်၊ (၃) စိတ်တို လွယ်မယ်၊ (၄) အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးထွက်မယ်၊ (၅) Tenosynovitis ခေါ်တဲ့ အဆစ်၊ အမြစ်၊ အရွတ်ရောင်တဲ့ ရောဂါ၊ (၆) လက်ကောက်ဝတ်ရောင်နာ၊ (၇) လည်ပင်းနာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါ၊ (၈) တံတောင်ဆစ် နာရောင်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါ၊ (၉) မကြာခဏ ချော်လဲတတ်တဲ့ ရောဂါ၊ (၁၀) ခြေလက် အာရုံကြော ထုံကျဉ်နာတတ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ အဆိုးဆုံးက ဝက်ရူးပြန်ရှိတဲ့ကလေး ဗီဒီယိုဂိမ်းကစားရင် ဖန်သားပြင်က လွှတ်တဲ့ ရောင်ခြည် မခံနိုင်တဲ့အတွက် မကြာခဏ ပိုပြီး တက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ကြာရှည်စွာ ထိုင်နေရတဲ့အတွက် အဝလွန်ကဲမှုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်မြန်မယ်၊

သွေးပေါင်ချိန် ကျမယ်၊ ရန်လိုမယ်၊ အကြမ်းဖက်မှု အသစ်အဆန်းများနဲ့လည်း ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့အတွက် မိမိကလေးကို အချိန်ကန့်သတ် ဆော့ကစား စေသင့်ပါတယ်။ ပညာပေး ဂိမ်းလေးတွေနဲ့ ဆော့ကစား စေသင့်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဆို မိဘတွေအနေနဲ့ရော ဂိမ်းဆိုင်တွေ အနေနဲ့ပါ လိုက်နာသင့်တာပေါ့။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ ဂိမ်းဆိုင်တွေကလည်း မိမိဆိုင် ပိုက်ဆံရရင် ပြီးရော ဆိုပြီး ကလေးတွေကို နာရီကြာကြာ မကစားစေသင့်ပါဘူး။ တစ်နာရီထက် မပိုသင့်ပါဘူး။ ပညာပေး အခွေတွေလည်း ထားသင့်တဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း ဒီတစ်ပတ် နားကြရအောင်။

❑

ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူများ
(Primary Care Physicians - PCP)

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

မြို့တော်ကြီး ... ဗျို့... ရွှေမြို့တော်။

လူ အလွန်စည်ကားလှတဲ့ ရွှေဘုံသာ ဆေးခန်း အထက်ဘလောက်ကို ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် ခပ်သုတ်သုတ် လျှောက်လာစဉ်မှာ ကျွန်တော်နဲ့ မနီးမဝေးက ခေါ်သံ ကြားလိုက်ရတဲ့အတွက် အသံလာရာဆီကို လှမ်းကြည့်လိုက်ပါတယ်။

"ဟာ... ဒေါက်တာ မြတ်မင်း ပါလား၊ ဘယ်တုန်းက ရန်ကုန်ရောက်လာလဲ"

"ကျွန်တော် အလုပ်ကိစ္စနဲ့ လာတာပါ။ ၁ နာရီ ရထားနဲ့ပြန်မှာ"

"ကျွန်တော် နာရီလှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ၁၁ နာရီ ၄၅ မိနစ်ပဲ ရှိနေသေးတဲ့ အတွက် ကဲ... ဒေါက်တာလာဗျာ ကြုံတုန်း စည်ခံပါရစေ"

"နေပါစေ... မြို့တော်ကြီးရယ်"

"ကဲပါ... ဒေါက်တာရယ်၊ အများကြီးလိုပါသေးတယ်။ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက်ပါ၊ ကျွန်တော်တို့ မတွေ့တာလည်း ကြာပြီ" လူချင်းမတွေ့ပေမယ့် မြို့တော်ကြီးရေးတဲ့ စာတွေ ဖတ်ရပါတယ်။ ရွှေဘုံသာလမ်းထဲမှာရှိတဲ့ J'DONUT ထဲကို ဒေါက်တာ မြတ်မင်းရဲ့လက်ကို ဆွဲပြီး ဝင်လိုက်ပါတယ်။ လူရှင်းတဲ့ စားပွဲဝိုင်းမှာ စားစရာတွေမှာယူပြီး ဒေါက်တာမြတ်မင်းဆီကို ယူလာခဲ့ပါတယ်။

"မြို့တော်ကြီးရယ် ဒုက္ခရှာလိုဗျာ"

"မဟုတ်တာဘဲ ဆရာရယ်။ ကိုယ့်မြို့ ကိုယ့်ဒေသ ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်ပဲ ကြုံတုန်း ဧည့်ဝတ်ပြုပါရစေ" ဒေါက်တာမြတ်မင်းဟာ နယ်မြို့လေး တစ်မြို့က သမဝါယမ ဆေးပေးခန်းမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူနဲ့ကျွန်တော် မိတ်ဆွေဖြစ်ပုံကလည်း ရိုးရိုးလေးနဲ့ ဆန်းဆန်းလေးပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ နှစ်လောက်က သတင်းတာဝန် တစ်ခုနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ မွေးရပ်မြေ ပြည်မြို့ကို ရထားနဲ့ ခရီးသွားခဲ့ပါတယ်။ ပြည်ရတားဟာ မော်ဘီဘူတာ အရောက်မှာတော့ ရေအိမ်က ထွက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး မူးလဲသွားပါတယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာနဲ့ ကျွန်တော့်ထိုင်ခုံနဲ့က မနီးမဝေးမှာ ဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော် အပြေးအလွှားသွားပြီး အမျိုးသမီးကြီးကို ပွေ့ထူလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်လိုပဲ လူတစ်ယောက် ကလည်း ပြေးလာပြီး ဒီအမျိုးသမီးကြီးကို ပြေးပွေ့ပါတယ်။ ခရီးသည်တွေကလည်း စုပြုံလာ ကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကျွန်တော့်အနားကို ရောက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က "ကျေးဇူးဖြင့်ပြီး ဘေးဖယ်ပေးကြပါ။ ကျွန်တော်က ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပါ" ကျွန်တော်ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ "ဆရာ ကျွန်တော်ကလည်း သတင်း သမားပါ" ဒေါက်တာ မြတ်မင်း ချက်ချင်းဆေးအိတ် ပြေးယူပြီး လူနာကို စမ်းသပ်ပါ တယ်။ ကျွန်တော့်ကို လှမ်းကြည့်ပြီး "ဒီက အစ်ကိုကြီး ရထား အရေးပေါ်ခလုတ်ကို ဆွဲပါ။ လူနာ အခြေအနေ ဆိုးလာနိုင်တယ်။ သူ့မှာ နှလုံးရောဂါ အခံရှိပုံရတယ်" သူကလည်း ပြောပြောဆိုဆို လူနာကို တစ်ဖက်မှ စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနေပါတယ်။ အနားက လူတစ်ယောက်က အရေးပေါ် ခလုတ်ကို ဆွဲလိုက်တဲ့အတွက် မော်ဘီ ဘူတာမှာ ရထားရပ်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ သူလည်း လူနာကိုပွေ့ပြီး မော်ဘီ ဆေးရုံကို အပြေးအလွှား ပို့လိုက်ပါတယ်။ လူနာ အသက် ချမ်းသာရသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်ကတော့ သွားရမယ့် ခရီးစဉ်တွေကို ကားနဲ့ အစားထိုး ပြောင်းလိုက်ရပါတယ်။ ဒီအချိန်ထဲက သူနဲ့ ကျွန်တော် ခင်မင်ရင်းနှီး သွားခဲ့ပါတယ်။ ပြည်ဘက်ကို ရောက်တိုင်း သူ့ဆီကို မကြာခဏ ဝင်တွေ့ပါတယ်။

"မြို့တော်ကြီး ဘာတွေ စဉ်းစားနေတာလဲ"

"ဩော် ဒေါက်တာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စတွေ့ဆုံစဉ်က အကြောင်းတွေကို ပြန်တွေးနေတာပါ"

"အေးဗျာ... အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် မကူညီလိုက်ရင် ဘွားတော်တော့ ခုလောက်ဆို နတ်ပြည်ရောက်နေလောက်ပြီ"

"သူ့သားသမီးတွေကလည်း ကျေးဇူးတင်လို့ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ဆီကို

ရောက်တိုင်း လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ ပို့လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ မြို့တော်ကြီးကို တစ်ခု မေတ္တာရပ်ခံပါရစေ''

''ပြော ဒေါက်တာ''

''ဒီလိုဗျ ကျွန်တော်တို့ (PCP) တွေရဲ့အကြောင်းကို ဆရာ ဦးမြင့်ဦးကို ပြောပြပြီး ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လောက် ရေးစမ်းပါဗျာ''

''ကျွန်တော် ရေးဖြစ်အောင် ရေးပါ့မယ် ဆရာ'' ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ခဏတာ စကားပြောကြပြီး လမ်းခွဲလိုက်ပါတယ်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုမှာ အဓိကအခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေတဲ့ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်တွေ အကြောင်းကို ''ဂျီပီဆိုသည်မှာ'' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ အယုဒီယဂျာနယ်မှာ တင်ဆက်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းပြည် တစ်ပြည်ရဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရှေ့တန်း စစ်မျက်နှာ (Frontline) ကနေ ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (Primary Care) ပေးနေကြတဲ့ သူတွေဟာ ဂျီပီတွေ ဖြစ်လို့ နေပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒုတိယအဆင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (Secondary Care) မှ တာဝန်ယူနေကြတဲ့ (အထူးကု) စပယ်ရှယ်လစ်တွေ၊ တတိယဆင့် စောင့်ရှောက် (Tertiary) ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားတိုးမြင့်ပြီး ညှစ်မယ်။ ဒါမှ စထရက်(စ်) ရင်ဆိုင်ရမယ့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် နဂို ရှိရင်းစွဲထက် အင်နာဂျီတွေ ပိုရအောင် သွေးတွေပိုပြီး ပေးနိုင်မှာပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေမှာ တအား အလုပ်လုပ်ရမယ့် နှလုံးနဲ့အဆုတ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ ကြွက်သားတွေဆီကို ဦးစားပေး သွေးတွေ ပို့ပေးပါတယ်။ သိပ် အရေးမကြီးတဲ့ အရေပြားတို့၊ ဗိုက်ထဲက အတွင်းကလီစာတို့ဆီကို သွေးတွေ လျှော့ပို့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သွေးတွေကို လိုသလို လမ်းလွဲပစ်ပြီး ဦးစားပေး နေရာတွေကို ပို့ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ ကြွက်သားတွေကို အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အင်နာဂျီရဖို့ ဂလူးကို့စ်တွေလည်း ဦးစားပေး ပို့ပါတယ်။

အသက်ရှူနှုန်းလည်း တအားမြန်လာမယ်။ အသက်ကို တအား အမြန်ကြီး ရှူလိုက်တော့ အဆုတ်ထဲက သွေးထဲကို အောက်ဆီဂျင်တွေ ပိုဝင်သွားမယ်။ အဲဒီတော့ ခုနက ပြောတဲ့ စထရက်(စ်) ကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အရေးကြီး အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ ကြွက်သားနဲ့ ဦးနှောက်တွေဆီကို အောက်ဆီဂျင်တွေ ပို့ရောက်အောင် ပို့ပေး နိုင်မှာပေါ့။

ချွေးတွေ ပိုထွက်လာမယ်။ အဲဒီတော့ ချွေးတွေထဲမှာ လူခန္ဓာကိုယ်ထဲက

အဆီပ်အတောက်တွေကို ပိုပြီး ထုတ်နိုင်တာပေါ့။ ပြီးတော့ ချွေးတွေ ပိုထွက်တဲ့ အတွက် ကိုယ်ထဲက အပူတွေ ပိုထွက်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို နှိမ့်ချ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတော့ တအား မောင်းထားတဲ့ ကားအင်ဂျင်စက်က အပူတက်တွေ လျှောအောင် ကားရေတိုင်ကီက လုပ်ပေးသလိုပါပဲ။ သိပ်ပြီး အင်ဂျင် ပူသွားရင် ကားစက်ရပ်သွားမှာပေါ့။ ဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားတွေ အရေးပေါ် အခြေအနေမှာ တအား အလုပ် လုပ်လိုက်ရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူတက်တွေ သိပ်တက်သွားရင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနဲ့ အလုပ်ဝတ္တရားတွေ ထိခိုက်ကုန်မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် စထရက် (စ်) ဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ချွေးတွေ တအား ထွက်ပေးပြီး ဘော်ဒီရဲ့ အပူချိန်ကို ချပေးဖို့ လုပ်ထားတဲ့ ခုခံအားနည်း စနစ်တစ်ခုပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်နာဂျီတွေကို အရေးပေါ် နေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် လတ်တလော အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကို ခဏ ရပ်ဆိုင်းပစ်တယ်။ ဥပမာ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စထရက်စ်ရှိလာရင် အစာခြေချက်တဲ့ သည်းခြေရည်လို ဟာမျိုးတွေ ထုတ်တာတွေကို ခဏ ရပ်ထားလိုက်ပါတယ်။

အရေးပေါ် အခြေအနေမှာ အင်နာဂျီတွေ လိုတော့မှာဆိုပြီး အင်နာဂျီရစေမယ့် ဂလူးကို့စ် (glucose) တွေကို သွေးထဲမှာ များအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲလို အခါမျိုးမှာ ဘယ်လို လုပ်သလဲဆိုတော့ အသည်းထဲမှာ ဂလိုင်ကိုဂျင်အဖြစ် လှောင်ထားတာကနေ ဂလူးကို့စ်တွေကို ထုတ်ပေးတာပါ။

ခြံပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စထရက်(စ်)တွေ့လိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်တိုက်ဖို့ သတိပေး ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ ပြန်တိုက် ပြန်ချဖို့ အဓိက လုပ်ရမယ့် ကြွက်သားနဲ့ ဦးနှောက်ဆီကို အောက်စီဂျင်နဲ့ ဂလူးကို့စ်တွေ ပို့ပေးတာပါ။ အဲလို ပို့ပေးနိုင်အောင် နှလုံးနဲ့ အဆုတ်က တအားအလုပ်လုပ်ပြီး အရေးမကြီးတဲ့ အပိုင်း တွေကို ခဏ ရပ်ခိုင်းထားတဲ့ သဘောပါ။

□


TKK

ရေသောက်ရဲ့လား မေးပါရစေ

ဒေါက်တာ မြင့်ဦး (ဂျီပီ)
Humphrey Fellow, USA.

စာဖတ်သူတို့ရေ အရင်အပတ်က ဖျားလည်းဖျားတဲ့ တုပ်ကွေးဖျားတွေ အကြောင်း ကျွန်တော်နဲ့ ဒေါက်တာ ဂျီပီတို့ ဆွေးနွေးသွားကြပြီးပြီနော်။ အဲဒီအထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးသွားတာက တုပ်ကွေး ကုသချက်တွေမှာ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးတွေ အကြောင်း ပါတယ်နော်။ ဒီဆေးတွေ သောက်ရင် ရေများများ သောက်ပြီး အနားယူဖို့ အကြောင်းတွေလည်း ပြောသွားကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဆိုတာ အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးပါ။ ရှေးစာဆိုတွေ ရေးသားခဲ့တာက ရေအသက် တစ်မနက်တဲ့။ မှန်ပါတယ်။ တစ်မနက်လောက် ရေမသောက်ရလို့ရှိရင် ရင်ထဲမှာ ဘယ်လို နေပါ့မလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ဗျာ၊ ဒါကြောင့် ရေကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ဖို့ ကျွန်တော်က ဆွေးနွေးချင်လို့ ရေသောက်ရဲ့လားဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးလေးကို တင်ဆက် လိုက်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူတွေက ပြောဦးမယ်။ သောက်တာပေါ့ မြို့တော်ကြီးရယ်။ ရေပဲ အစာ စားပြီးတဲ့အခါ သောက်တာပေါ့တဲ့။ မှန်ပါတယ်။ ရေသောက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်ရှိဖို့ အမှန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေသောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတွေကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းရတဲ့ အကြောင်းတွေ ကိုဂျီပီကြီးနဲ့ ကျွန်တော် အခုလို ဆွေးနွေးပြီး စာဖတ်စင်ပေါ် တင်ပေးလိုက်ရပါတယ်။

မြို့တော် - ဂျီပီကြီး ခင်ဗျား။ ရေသောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရှင်းပြ ဆွေးနွေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးအသားတွေ တည်ဆောက်ထားရာမှာ ၆၀% က ရေဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူခန္ဓာကိုယ်မှာ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေ ပုံမှန် လည်ပတ်နေစေဖို့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ ရေဓာတ်တွေ သူ့နေရာနဲ့သူ အချိုးအစား မျှတစွာ ရှိနေဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

သွေးထဲမှာ ရေဓာတ် ၉၅% ပါဝင်နေပြီး ကြွက်သားတွေထဲမှာ ၇၅%၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အဆီပြင်တွေထဲမှာ ၁၄% နှင့် အရိုးတွေထဲမှာ ၁၂% ပါဝင်နေပါတယ်။ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ အစာအိမ်၊ အူ၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကလီစာတွေထဲမှာလည်း သူ့အချိုးအစားနဲ့သူ ရေဓာတ်တွေ ပါဝင်နေကြပါတယ်။ ဆံပင်တွေ လှုပ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေဖို့ ရေဓာတ် ၁၀% လည်း ပါဝင်ပေးထား ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားတွေ တင်းရင်းနေအောင်လည်း ရေဓာတ်က ထိန်းပေး ထားရပါတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ရေဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အတောက် တွေ ဖယ်ရှားပေးတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ကို ထိန်းညှိ ပေးပါတယ်။

မြို့တော် - ရေတွေ သောက်ပေမယ့် အဲဒီရေတွေက ချွေးတို့ ဆီးတို့၊ ပြန်ဖြစ်သွား ကြတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါဦး။

ဒေါက်တာ - ရေဓာတ်တွေ ကိုယ်တွင်း ရောက်ရှိလာဖို့ ရေသောက်ပြီး ဖြည့်တင်း ပေးရသလို အစားအစာနဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားသုံးပြီးတော့လည်း ရေဓာတ်ကို ရရှိစေပါတယ်။ ဖြည့်တင်းလိုက်တဲ့ ရေတွေဟာ အပေါ့အပါး သွားတာ၊ ချွေးထွက်တာ အသက်ရှူတာ၊ သွားရည်ကျတာတွေကနေ တစ်ဆင့် ပြန်လည် လျော့နည်းသွားရ ပြန်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်တွေ လျော့နည်းသွားပြီဆိုရင် ကြွက်သားတွေ အဆစ်အမြစ်တွေ ကိုက်ခဲမှု စလာပါတယ်။ ပြီးတော့ ခေါင်းကိုက်၊ ခါးကိုက်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးသွားတဲ့အခါ အနံ့ဆိုး၊ အရောင်ရင့်လာပြီး ရေပါလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါ ရောဂါဘယတွေကလည်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာပြောသလိုဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ရောဘယ် လောက် သောက်မှ ပြီးပြည့်စုံမှာလဲ။

ဒေါက်တာ - လူတစ်ယောက် တစ်နေ့ကို ရောဘယ်လောက် သောက်သုံးသင့်သလဲ ဆိုတာကို ပုံသေနည်းနဲ့ တွက်ချက်ထားတာတွေ ရှိပါတယ်။

ဒါကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ပေါင်နဲ့ တိုင်းတာပြီး ၂ နဲ့ စားလိုက်ရင် တစ်နေ့တာ သောက်သုံးရမယ့် ရေပမာဏ (အောင်စ) ကို ရရှိပါတယ်။ ဥပမာလေး ပြောပြပါမယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် (၁၆၀) ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ရေ (၈၀) အောင်စကို သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေတစ်ဖန်ခွက်ဟာ (၈) အောင်စ ရှိတာမို့ တစ်နေ့ကို ရေဖန်ခွက် (၁၀) ခွက် သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အားကစား လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်နေသူများ ဆိုရင်တော့ မိနစ် (၂၀) လေ့ကျင့်ပြီးတိုင်း ရေတစ်ဖန်ခွက်စီ သောက်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကော်ဖီသောက်သူတွေ၊ အရက်သောက်သူတွေအနေနဲ့ ဆီးရွင်ဆေးအဖြစ် သောက်သုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖျားနာနေသူ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအော့အန်နေသူတွေဆိုရင်တော့ ရေကို ပိုမိုသောက်သုံးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာ သောက်သုံးရမယ့် ရေသောက်ပုံ သောက်နည်းကို အချိန်ဇယားလေးတွေနဲ့ ဖော်ပြပေးရမယ် ဆိုရင်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ နံနက် အိပ်ရာထမိုးလင်းလင်းချင်း ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို တစ်ကျိုက်တည်း မော့သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးရင် နာရီဝက် ခြားပြီးမှ နံနက်စာ စားရပါမယ်။ အလုပ်မသွားခင် နောက်ထပ် ရေတစ်ဖန်ခွက် ထပ်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင်း နံနက် (၁၀) နာရီလောက်မှာ နောက်တစ်ဖန်ခွက် သောက်ရပါဦးမယ်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးရင် နောက်တစ်ဖန်ခွက် ထပ်သောက်ခြင်းဖြင့် အစာကြေညက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ညနေပိုင်း (၄) နာရီလောက်မှာ လန်းဆန်းသွားအောင် နောက်ထပ် ရေတစ်ဖန်ခွက် ထပ်သောက်ပါ။ နောက်အိပ်ရာ မဝင်ခင် ည (၈) နာရီခွဲလောက်မှာ နာရီဝက်ကြာပြီး ရေတစ်ဖန်ခွက် ထပ်သောက်ပါ။ ဒီလို သောက်ထားခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးကြော အတွင်းမှ သွေးခဲစေလိုမှုကို တားဆီး နိုင်ပါတယ်။

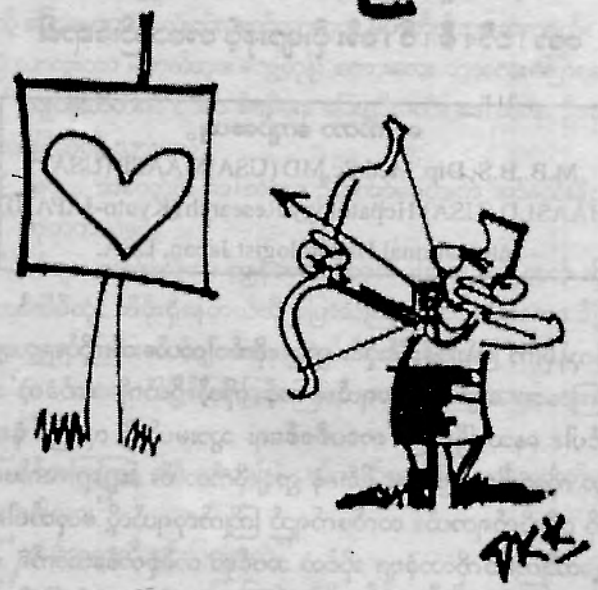
မြို့တော် - ရေသောက်ရင် ဝတယ်ဆိုတဲ့ စကားလေး ရှင်းပြပေးပါဦး။

ဒေါက်တာ - ရေသောက်လို့ ဝတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဝလွန်သူတွေ ရေသောက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုပြီး ကျဆင်းစေနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ပြောထားကြပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဆို ဆရာပြောသလို ရေသောက်ရမယ်ဆိုရင် အပြင်ကို ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေနဲ့ သွားလာနေရင်လည်း ရောဘူးကြီး ယူသွားရမလို ဖြစ်နေပြီပေါ့။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ ကိုယ်ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့ တစ်ပါတည်း သောက်ရေသန့်ပုလင်းတွေ ဆောင်ယူသွားပြီး တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ သောက်သုံးရေတွေကို အချိန်ဇယားဆွဲပြီး လုံလုံလောက်လောက် သောက်သုံးကြဖို့ သင့်ပါတယ်။ ရေသောက်ခြင်းကို ကျန်းမာရေး Life Style တစ်ရပ်အနေနဲ့ ခံယူပြီး ပုံမှန်သောက်သုံးမှု ပြုကြမယ်ဆိုရင် ခုလို တုပ်ကွေးရာသီလို အချိန်မျိုးမှာ တုပ်ကွေးလို ရောဂါမျိုးကို ဖျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ရုံသာမက လူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို ပုံမှန်လည်ပတ်စေနိုင်ပြီး အသက်ရှည်နိုင်ပါတယ်လို့ သုတေသီတွေရဲ့ ဆိုစကားကိုသာ ပြောကြားရင်း ရေသောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့ ရေသောက်တတ်ကြပါစေ။

□


ABCDE

အေ၊ဘီ၊စီ၊ဒီ၊အီး ပိုးများနှင့် အသည်းရောဂါ

ဒေါက်တာ ကျော်ဧေယျ
M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

ရန်ကုန်မိုးက ဖြုန်းဖြုန်းဒိုင်းဒိုင်း ရွာချ လိုက်ပါတယ်။ ထီးကိုင်ရမှာ ဗျင်းတာရယ်၊ မကြာခဏ ဖျောက်မိတာရယ်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ခံတဲ့ အနေနဲ့ ထီးမကိုင်ပါ။ နေသာပြီဆိုပြီး စာပေစိစစ်ရေး သွားမယ်လို့ လုပ်ပြီး ရုံးခန်းက အထွက်မှာ ကိုရွှေ့ မိုးက ဖြုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ ရွာချလိုက်တယ်။ တွေ့ရာ လက်ဖက်ရည် ဆိုင်ထဲကို ဝင်လိုက်ရတယ်။ လက်ဖက်ရည် ကြိုက်လှရယ်လို့ မဟုတ်ပါ။

မြို့တော်ကြီး ဒီကိုလာခဲ့ဗျ။ ဆိုင်ထဲ အဝင်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ခေါ်သံကြောင့် လှမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရေးဖော်ကြီး သတင်းထောက် မြတ်မင်းသူနဲ့ ကျွန်တော် ဟိုလွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀) နှစ်ကျော်ကျော်လောက် ကတည်းက လက်တွဲခဲ့ကြ သူတွေပါ။ မြို့တော်သတင်းစာ စဖွင့်တုန်းကလည်း လက်တွဲ ခဲ့ဖူးပါတယ်။ World Group သတင်းလွှာ ထုတ်ခဲ့တုန်းကလည်း တွဲဖူးပါတယ်။ "ကဲ... ကိုမြတ်မင်း ခင်ဗျား မိုးခိုနေကာလား"

"ဆရာ့လိုပေါ့ဗျာ၊ ဆရာ ဘာသောက်မလဲ၊ ကျုပ် လက်ဖက်ရည် မကြိုက်တာလည်း ခင်ဗျား အသိပဲ၊ နေဦး ဒီနေ့ပွဲတွေ ရှိလို့လား"

"ရှိတယ်လေ၊ ခန်းမမှာ စားသောက်ကုန်စည်ပြပွဲ"

"ဩော်... ကျုပ်လည်း ပွဲတွေ မတက်နိုင်ပါဘူး"

"ဒါပေါ့ဗျာ၊ ဆရာက အလုပ်များတယ်မို့လား၊ ဆရာ့ အလှပြင်ဆိုင် အခြေအနေရော ကောင်းလား၊ အရင်နေရာမှာလား"

"ဟုတ်တယ် အကောင်းကြီးတော့ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ စားဖို့နဲ့ ဝန်ထမ်းစရိတ်ကျေရုံပါပဲ၊ ဒါနဲ့ ခင်ဗျား ဓာတ်ပုံဆိုင်ရော"

"ဓာတ်ပုံဆိုင်လည်း သိပ်မစွဲဘူး၊ အခု ဓာတ်ပုံဆိုင်နဲ့တွဲပြီး ထီဆိုင်လေးပါ ဖွင့်ထားပါတယ်။ အကြီးမနဲ့ အငယ်မ အလုပ်ကလေးရှိနေတော့ အသက်ရှူချောင်တယ်လို့ ပြောရမှာပါပဲ။ လုံးလုံးချောင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး ဆရာရယ်။ ကျွန်တော် ဓာတ်ပုံ လာကူးတာ မဟုတ်ဘူး။ တွေ့တုန်း စကားလေး ဘာလေး ပြောရအောင်ပါ"

"ကျုပ်မိုးတိတ်ရင် စာပေ စိစစ်ရေး ပြေးရဦးမယ်။ ဒေါက်တာ ဦးကျော်ဧေယျ စာအုပ်ကျပြီဆိုလို့ သွားမလို့"

"ဟာ... အတော်ပဲ၊ ဒေါက်တာ ဦးကျော်ဧေယျက အသည်းမို့လား"

"ဟုတ်တယ်လေ"

"ခင်ဗျား ဘာပြုလို့လဲ၊ ကျွန်တော် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့် ဆိုင်ရှင်ပါ။ သူတို့တစ်အိမ်လုံး ဘီပိုးရှိနေတယ်လို့ ပြောသံကြားတာပဲ။ ပြီးတော့ ဒီပိုး၊ အီးပိုး ဆိုတာတွေရော ကြားတယ်ဗျ။ ဆရာ အဲဒါ ကူးနိုင်သလား"

"ဟ... ဘာရောဂါဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ အနည်းနဲ့အများ ကူးတာချည်းပဲ ဆရာရယ်"

"ဖင်တကြွကြွနဲ့ အဲဒီ အသည်းနဲ့ ပတ်သက်တာလေး ကျွန်တော့်ကို နည်းနည်း ရှင်းပြပေးပါလား"

"ဘယ်အရာကို ရှင်းပြရမှာလဲ"

"ဆရာ စောစောက ပြောပြတဲ့ ဘီပိုး၊ ဒီပိုး၊ အီးပို အစုံပေါ့ ဆရာရယ်"

"ကဲ... မထူးပါဘူး။ မိုးကလည်း သည်နေတော့ လိုတိုရှင်းလေး ပြောပြပါမယ်၊ အသည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသည်းရောင် အသားဝါ အေပိုး ဖြစ်ရင် လူပေါင်း (၁၀) ဒါဇင်လောက် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး လတ်တလော သေဆုံးမှုမှာ တစ်ရာခိုင်နှုန်းထက် နည်းပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘီပိုး၊ ဘီပိုးကူးစက် ခံရပြီးလူပေါင်းနှစ်ဘီလီယမ် ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံ ရှိနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ နာတာရှည် ရောဂါ (၃၅၀) မီလီယမ်ထက် ပိုများနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက စီပိုး၊ စီပိုး ကူးစက်ခံရပြီးသူ လူပေါင်း သန်း (၁၈၀)

လောက် ရှိနေပြီး နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း အသစ်အသစ် ကူးစက်မှုပေါင်းက (၄) သန်းကျော် ရှိနေတယ်။

နောက်ပြီး ဒီပိုး၊ အီးပိုးက ကူးစက်ခံရသူပေါင်းဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ (၁၀) သန်းကျော် ရှိနေသတဲ့။

နောက် ဘီပိုး၊ ဒီပိုးကတော့ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ငွေ့နှင်းပစ်ပစ္စည်းများမှာ တွေ့ရပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေအဖို့ အဲဒီ အီးပိုးကူးစက်ခံရရင် နောက်ဆုံး (၃)လ အတွင်းမှာ (၂၀%) သေဆုံးကြရသတဲ့။ အဲ... ပြောရဦးမယ်။ အဲဒီ အီးပိုးကို ကုဖို့ ဆေးရော ကာကွယ်ဆေးရော မပေါ်သေးဘူး။ ကဲ... ရှင်းပြီးလား။ အသေးစိတ် သိချင်ရင် ကျုပ် ဆရာကြီးဆီမှာ ထပ်မေးပေးမယ်။ ဒါက သူ ကျုပ်ကို လက်ချာရိုက်တုန်းက မှတ်ထားလိုက်တာ။ မိုးနည်းနည်းစဲနေပြီ။ ကျုပ် ကားဒုးပြီး လစ်လိုက်ဦးမယ်။ ရှောခင်ဗျား လက်ဖက်ရည်ဖိုး ကျုပ်ရင်းပေးခဲ့မယ်''

''မလုပ်ပါနဲ့ ဆရာရယ်၊ ဆရာ့ကို ကျွန်တော် ခေါ်တာပါ။ ရပါတယ်''

''ကဲသွားပြီ''

အဲ... ပြောဖို့ကျန်သွားတယ်။ ခုနက ပြောပြခဲ့တဲ့ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ ဒီပိုး၊ အဲဒီ (၃)မျိုးစလုံး ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံအပါအဝင် တစ်ကမ္ဘာလုံး ဆရာဝန်တွေ ကုနိုင်ကြပြီ ဆိုတာလည်း ပြောခဲ့မယ်ဗျ။

ကဲ... စာဖတ်သူတို့ ကြားကြပြီနော်။ လေ့လာသိရှိသလောက် ပြောရရင်တော့ အများက ထင်နေကြတာက HIV.AIDS ရောဂါဟာ ကမ္ဘာမှာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးတဲ့။ ဒါဆို ဒီသတင်းလေးတစ်ပုဒ် ဖတ်ပြပါ့မယ်။ ဘီပိုးကြောင့် (၂၄) နာရီအတွင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ လူတွေ သေဆုံးမှုဟာ HIV ပိုးကြောင့် (၃၆၅) ရက်အတွင်း သေဆုံးရသူနဲ့ အတူတူဖြစ် ပါဝင်တယ်တဲ့။ ဒါ WHO က ထုတ်ပြန်တဲ့ သတင်းပါ။ ဒါကြောင့် လူကို အပြင်ပန်းကြည့်ရုံမျှနှင့် ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ဘီပိုး၊ စီပိုးရှိနေခဲ့ရင် စဉ်းစားပါ။ ကြိုတင် လက်ဦးမှုလေး ယူလိုက်ကြရအောင်လား ခင်ဗျား။

ဒီနေ့ ဒေါက်တာ ဦးကျော်ဇေယျရဲ့ နောက်ထွက်မယ့် ဘီပိုး၊ စီပိုး အနာဂတ် စာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာပေ စိစစ်ရေးက စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်၊ ပုံနှိပ်ခွင့် ပြုချက် အမှတ်တွေကို တယ်လီဖုန်းနဲ့ ပြောကြားရင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ မိတ်ဆွေနဲ့ ပြောဖြစ်ခဲ့တဲ့ အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ ၊ အီး ပိုးတွေအကြောင်း ပြောပြတော့ ဆရာကြီးက ရယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဟုတ်တယ်ဗျ မြို့တော်ကြီးရဲ့။ လူတွေက သိပ်မကြောက်ကြဘူး။ မကြောက်တော့လည်း မကာကွယ်ကြဘူးပေါ့ဗျာ။ ကြိုတင် ကာကွယ်

လက်ဦးမှု မပြုလုပ်ချင်ကြဘူး။ ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်မှာ ဘီပိုးဝင်ပြီဆိုရင် ဆေးကုသချိန် အနှစ် (၂၀) လောက် ရှိပါတယ်။ အဲ စီပိုးဝင်ပြီ ဆိုရင်လည်း နှစ် (၃၀) လောက် ကုသချိန် ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ရောဂါကို ပိုဆိုးလာစေတဲ့အချက်တွေ ထပ်ပေါင်းလိုက်ရင်တော့ သက်တမ်းက တိုသွားတော့ပေါ့ဗျာ။ ဥပမာဗျာ စီပိုး ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်က နှစ် (၃၀) လောက် နေချိန်ရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သူက သူကြိုက်တဲ့ အရက်ကို သောက်တယ်။ ဒီတော့ ဆေးကုဖို့ အချိန်က အလွန်ဆုံး ကျန်မှ (၅) နှစ်ပေါ့ဗျာ။

ဒါကြောင့် ပိုးရှိပြီဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး စောစောကု မြန်မြန်ကု ဟိုစကားပုံ လိုပေါ့ဗျာ။ အချိန်မီ ချုပ်ရင် အစုတ်သက်သာ ဆိုသလိုပေါ့။ အေနဲ့ ဘီပိုးကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးကြပါ။ ဘီပိုးနဲ့ စီပိုး အဓိက ကူးစက်မှုဟာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း ဆေးထိုးအပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးတစ်စက်မှာ Virus ကောင်ရေက သိန်း (၁၀၀) လောက် များနေပြီ ဆိုတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက်တဲ့ အရည်တွေ ဆီး၊ မျက်ရည်၊ ချွေး စတဲ့ အရာတွေက တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ နောက် အစားအသောက် ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေပါပဲ။ ဒီက တစ်ဆင့်လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာဗျာ လက်သုပ်သည်၊ မုန့်ဟင်းခါးသည်၊ ဒီပန်းကန်တစ်ချပ်ကိုပဲ တစ်နေ့ကို လူ ၄၀/၅၀ စားကြတာ။ ဆေးတော့ ဆေးပါရဲ့။ ပြောင်သလားမေးကြည့်၊ မပြောင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီပိုးက အဲဒီမှာ ကပ်ကျန်နေခဲ့တယ်။ ဒီဇွန်း ဒီပန်းကန် တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ဆက်စားနေတော့ ဒီပိုးကရော မကူးစက်နိုင်ဘူးလား။ စဉ်းစားသာကြည့်တော့ မြို့တော်ကြီးရေ။ အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းကတော့ လက်ကို မှန်မှန်ဆေး၊ စင်ကြယ်အောင်ဆေးဗျာ မဟုတ်လား။ ကဲ... မြို့တော်ကြီးရေ၊ ပေးရှင့်တွေ ရောက်နေတာမို့ ဒီတစ်ပတ် ဒီလောက်နဲ့ ရပ်ကြရအောင်ဗျာ။

''ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်''

□


ဘုန်းသာ:
ဟယ်သမီး၀ေ့ဟေ
နဲ့ယုန်ကြီ၀ေ့ကို
ဖိတ်မစ်ခဲ့ဖို့ သေချာတယ်ဟဲ့
ဦးလေး:
ဘုန်းသာ:ကြီးဒီ၀ေ့ကမှ
ဖိတ်မစ်ခဲ့ဖို့ သေချာလို့
ပေါ့ကွယ်

ဗီတာမင် အီး တဲ့လား

ခေါက်တာ ကျော်စိုး (GP)

"ဖြူ ဘယ်သွားမလို့လဲ"

"သြော်... အစ်မ၊ ကျွန်မ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးကို လိုအပ်တာလေး သွားဝယ်မလို့ပါ"

"အတော်ပဲ... အစ်မအတွက် ဗိုလ်ချုပ်ဈေးသစ်ထဲက ဗီတာမင် အီး (၁၀၀) လောက် ဝယ်ခဲ့စမ်းပါ"

"အစ်မ ဆံပင်ထဲ ထည့်ဖို့လား"

"မဟုတ်ဖူး၊ အစ်မ သောက်ဖို့ပါ"

"အစ်မက ဗီတာမင် အီးနဲ့တည့်တယ်၊ အသားအရေလည်း ကောင်းတယ်"

"နေပါဦး အစ်မရဲ့၊ ဒါကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အရ သောက်တာလား"

"မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆေးဆိုင်က မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ညွှန်လို့ပါ၊ အစ်မ သောက်တာ ကြာပြီ ညီမရဲ့"

"အစ်မကလည်း စာတတ်ရဲ့သားနဲ့၊ ဆရာဝန် မညွှန်ကြားဘဲ သူပြော ငါပြောနဲ့ အားဆေးဆိုတိုင်း အရမ်းမသောက်ရဘူးလေ"

"ဖြစ်ပါတယ် ဖြူရယ်၊ အစ်မသောက်နေကျပါ၊ ဝယ်သာ ဝယ်ခဲ့ပါ"

"ဟုတ်ကဲ့၊ ဝယ်ခဲ့ပါ့မယ်" စကားကို တိုတိုတုတ်တုတ်ပြောပြီး ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအစ်မက ကျွန်မတို့နဲ့ တစ်ခြေကျော်က အထက်တန်းပြ ဆရာမ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းဆရာမ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါရဲ့နဲ့ သူပြော

ငါပြော အားဆေးကို လိုက်သောက်နေတဲ့အတွက် ဒီအားဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးလေးရေးဦးမှလို့ စဉ်းစားမိပြီး ဈေးကို တန်းမသွားတော့ဘဲ မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီး ဦးကျော်စိုးထံ မေးမြန်း စူးစမ်းဖို့အတွက် ခြေလှမ်းပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ကြီး ဦးကျော်စိုးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ အခုလို ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ – ဆရာရှင့်။ အခုတလော ကျွန်မတို့ ရန်ကုန်မှာ ဆေးဆိုင်တွေက ဆေးတွေက အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ ရနေပါတယ်။ လူတွေကလည်း သူပြော ငါပြောနဲ့ ဆေးမျိုးစုံကို ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက် မရှိဘဲ ပဲလျော်ဝါးစားသလို စားနေကြပါတယ်။ အခု ကျွန်မ သိလိုတာက ဗီတာမင်အီး အကြောင်းပါပဲ။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာ့အနေနဲ့ ရှင်းပြ ဆွေးနွေးပေးဖို့ ပြောပါရစေ။

ခေါက်တာ – ဗီတာမင်အီးကို ကျွန်းမာရေး ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်ဆိုပြီး လူတွေ သုံးစွဲနေကြပါတယ်။ ဒါကို ဆရာလည်း သိပါတယ်။ များများသုံးရင် များများကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ လူကလည်း မရှားပါဘူး။ ဆရာ လေ့လာသိရှိရသလောက် ပြောရရင် အချို့ဆို တစ်ရက်ကို (၄၀၀) ယူနစ်ထက်ပိုပြီး သုံးစွဲတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတို့ရဲ့ မှတ်တမ်းအရ ပြောရရင် (၄၀၀) ယူနစ်ထက် ပိုမို သုံးစွဲကြသူတွေထဲမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အချိန်စောပြီး သေဆုံးနှုန်းမှာ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းထိ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မြင့်တက်လာပါတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဒါသိပ်ပြီး စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ – ဘယ်သုတေသီတွေက ဘယ်လို ပြောကြပါလဲ ဆရာ။

ခေါက်တာ – အမေရိကန်နိုင်ငံ (Johns Hopkins University) က Edgar Miller ဦးဆောင်တဲ့ သုတေသီအဖွဲ့က ၁၉၉၃ က ၂၀၀၄ အထိ ဆယ်တစ်နှစ် ကာလအတွင်းမှာ လူပေါင်း (၁၃၀,၀၀၀) ကို သုတေသနပြု စမ်းသပ်မှု (၁၉) မျိုး ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ဗီတာမင်အီး တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသနပြု စမ်းသပ်ချက် (၉) ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဘာတွေ လာသလဲဆိုရင် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ ဗီတာမင်အီးကို တစ်ရက် (၈၀၀) ယူနစ်ထိ လည်းကောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ တစ်ရက်ယူနစ် (၁၀၀၀) ထိ အန္တရာယ်ကင်းကင်း သုံးစွဲနိုင်ဖို့ အချိန်သတ်မှတ်ပေးခဲ့ရာမှာ သုတေသီတို့ တွေ့ရှိချက် အဆိုအရ ဒီအချိန် အဆဟာ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ကြပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ – ဒါဆို ဗီတာမင်အီးကို တစ်ရက် ယူနစ် ဘယ်လောက် သုံးစွဲသင့်ပါလဲ။

ဒေါက်တာ - ဗီတာမင်အီးကို တစ်ရက်ယူနစ် (၂၀၀)နဲ့ သူ့ထက် လျှော့ပြီး သုံးစွဲနေကြတဲ့ သူတွေထဲမှာ နှလုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နောက်ဆုံး အဆင့်ရှိတဲ့သူတွေ (End Stage Kidney Disease) အတွက်ပါ အကျိုးပြုတာကို အထောက်အထား ခိုင်ခိုင်လုံလုံနဲ့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - ဆက်ပြောပါဦး ဆရာ၊ နောက်ထပ် ဘာတွေ တွေ့ရှိရပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ - ဗီတာမင်အီးကို လိုတာထက် ပိုမို သုံးစွဲကြတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ ပိုလျှံနေတဲ့ သူကိုယ်တိုင်ပင် ပျက်စီးနေတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တွေအဖြစ် (Damagine Free Redicals) ရောက်ရှိ သွားပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - ဒါဆို အစားအသောက်တွေထဲမှာ ပါတဲ့သဘာဝ ဗီတာမင်အီးကရော ဆရာ။

ဒေါက်တာ - အစားအသောက်ထဲမှာ ပါတဲ့ သဘာဝ ဗီတာမင်အီးနဲ့အတူ အခြားအာဟာရဓာတ်များကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်များကို ခြေဖျက်ပေးတဲ့ (Antioxidant) ဟန်ချက်ကို ပျက်စီးယိုယွင်းသွားတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကလည်း အချိန်စောပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အီးကို သဘာဝတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ထုတ်လုပ်ပြီး စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက် ရောင်းနေကြတဲ့ ဗီတာမင်အီး (Synthetic Vitamin E) သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအစာများထဲမှာပါတဲ့ သဘာဝ ဗီတာမင်အီး (Natural Vitamin E) မပါဝင်ပါ။ နောက်တစ်ခု ပြောချင်တာကတော့ (Warfarin) လို သွေးခဲများကို ခြေဖျက်ပေးပြီး သွေးကျဲဆေး (Blood Thining Drugs) ကို သုံးစွဲနေသူတွေ ဒီဗီတာမင်အီးကိုပါ တွဲဖက် သုံးစွဲရင် ဗီတာမင်အီးရဲ့ သွေးခဲခြင်းကို ခြေဖျက်ပေးတဲ့ အာနိသင်ကြောင့် သွေးမတိတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ၊ လေသင်တုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတဲ့ စကားလိုပါပဲ ဗီတာမင်အီးကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုအပ်သရွေ့သာ သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာမ ခုနက ပြောသလိုပါပဲ သူပြော ငါပြောနဲ့ ပဲလော်ဝါးစားသလို လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ရုံသာမက အချိန်စောစော သက်တမ်းစေ့ မနေရဘဲ သေဆုံးနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့အကြောင်း **အသိနဲ့ သတိ တရားဆင်ခြင်ထား သုံးစွဲဖို့** သင့်ကြောင်း ကျွန်တော် ဆွေးနွေး တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်ပါရစေ။

နယူးတိုက်ဂါဇက

ကိန္နရီဖြူ - ချစ်သော စာရှုသူ၊ ဆေးပညာ ရှုထောင့်တစ်နေရာက ဗီတာမင်အီး အကြောင်း ဆွေးနွေး တင်ပြပေးပြီးပါပြီ။ စာဖတ်သူတို့လည်း ဒီဆောင်းပါးလေးက တစ်ဆင့် မသိ နားမလည်တဲ့ သူတွေကို ဆင့်ပွား ရှင်းပြပေးမယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်မတို့၊ ဆရာဝန်ကြီးတို့ ဆွေးနွေးရကျိုး နပ်ပါပြီလို့ ပြောပါရစေ...။

စာဖတ်သူများ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာကြပါစေ။

□

ဆီးအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်လို့

ဒေါက်တာ ဘုန်းမြင့်
တွဲဖက်ပါမောက္ခ
ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ခွဲစိတ်ဌာန

ကလင်... ကလင်... ကလင်

"ဟဲလို အမိန့်ရှိပါရှင်"

"သမီးဖြူလား၊ အန်တီစိုးပါ..."

"ဟုတ်ကဲ့ အန်တီစိုး၊ မေမေ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး သွားပါတယ်"

"မေမေနဲ့ တွေ့ဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြူနဲ့ စကားပြောဖို့ပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ အန်တီစိုး"

"သမီး အန်ကယ်မှာ ဆီးအိမ်ကင်ဆာလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်နေတယ် သမီး၊ ညက ဆရာဝန်က ပြောတာ၊ ကျောက်ကပ်ဌာနကို သွားပါလို့ ပြောတယ်၊ အဲဒါ သမီး ကူညီပါဦး"

"အန်တီစိုး ဘယ်နေ့သွားချင်လဲ၊ ဒီနေ့ စနေဆိုတော့ ပိတ်တယ်လေ"

"ဒါဆို တနလင်္ဂနေ့ နံနက် (၈) နာရီကို လာခေါ်မယ် ဟုတ်လား"

"သမီးလည်း အဲဒီဌာနက ဆရာဝန်ကြီးကို ဖုန်းဆက် ပြောပြထားပါ့မယ်"

"ဟဲလို ဆရာကြီးလားရှင့်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ"

"ဆရာကြီးရေ ကျွန်မနဲ့ ဆွေနီးမျိုးစပ် ဦးလေးတစ်ယောက် ဆီးအိမ်ကင်ဆာလို့ သံသယရှိနေလို့ ဆရာကြီးဆီ လာပို့ချင်လို့ပါ"

"ခေါ်ခဲ့လေ ဆရာမရဲ့၊ ဆေးရုံကြီးပဲ လာခဲ့ပါ။ Monday (၈၃၀)ဆို ကျွန်တော် ရောက်ပါပြီ"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာကြီး"

အန်ကယ့်ကို လိုအပ်တဲ့ ဆေးစစ်မှုများကို ပြုလုပ်ပြီး တစ်ပတ်အကြာမှာ ဆရာဝန်ကြီး ဦးဘုန်းမြင့်နဲ့ ကျွန်မ ဆီးအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလို ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ သိပါရစေ ဆရာကြီး။

ဒေါက်တာ - ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ဖို့များသူတွေဟာ အများအားဖြင့် စီးကရက် သောက်သူတွေပါပဲ။ များများသောက်လေ ပိုဖြစ်ဖို့ သေချာလေပါပဲ။ အရိုန်ကြာကြာ သောက်ခဲ့သူတွေ ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုရှိလေပါပဲ။ စီးကရက် သောက်တဲ့သူနဲ့ မသောက်တဲ့သူ ယှဉ်လိုက်ရင် သောက်တဲ့သူများက ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် စီးကရက်ထဲမှာ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်၊ ကယ်မီကယ်ကွန်ပေါင်းနဲ့ ကတ္တရာတွေ ပါတယ်။ အဲဒီ အထဲကမှ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် ကာဆီနိုဂျင် ခေါ်တာပေါ့။ စီးကရက် သောက်တဲ့သူတွေရဲ့ ဆီးထဲမှာ ဒီဓာတ်တွေ အများကြီး ပါတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ ကာဆီနိုဂျင်က ဆီးအိမ်ရဲ့ နံရံ အမြှေးပါးတွေကို ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ပုံမှန် (Roll) လုပ်နေရာက ဆိုးတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းစေပါတယ်။ ဒါက စီးကရက်နဲ့ ဆီးအိမ်ကင်ဆာရဲ့ ဆက်စပ်မှုပါ။ နောက်တစ်ခုက လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးပါ။ ဆီးအိမ်ကင်ဆာကို လုပ်ငန်းခွင်ကလည်း ရတတ်ပါတယ်။ ဓာတုဗေဒ စက်ရုံတွေ၊ ဆေးဆိုးပန်းရိုက် စက်ရုံတွေ၊ ဆိုးဆေးနဲ့ ပတ်သက်သူတွေ၊ ရာဘာစက်ရုံမှာ လုပ်တဲ့သူတွေ၊ ရေနံဓာတ်ငွေ့စက်ရုံ အလုပ်သမားတွေ၊ သားရေကို အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲမှု လုပ်တဲ့ စက်ရုံ အလုပ်သမားတွေ၊ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းသုံးမင်တွေ၊ ကယ်မီကယ်တွေကို အမြဲကိုင်တွယ်နေသူတွေမှာ သာမန်လူတွေ ဆီးအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိန္နရီဖြူ - ကယ်မီကယ်ကွန်ပေါင်း ကိုင်တွယ်သူတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် (Benzint) ဘီတာနက်ဖိုင်တာမင်၊ အမိုင်နိုအိုင်ဗွီနိုင်း အဓိက ဒီသုံးမျိုးဟာ ဆီးထဲမှာ စွန့်ပစ်တဲ့အခါ

ဆီးအိမ်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ဒီဓာတ်တွေကြောင့် ဓာတ်ပြောင်းပြီး ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ (Message) ပေးချင်တာက စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ နေရာတွေမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေ၊ စီးကရက် သောက်တဲ့သူတွေ ဆီးထဲမှာ သွေးပါပြီ ဆိုရင်တော့ မပေါ့ပါနဲ့တော့၊ ဆီးနဲ့ကျောက်ကပ် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသ သင့်ပါပြီ။ မြန်မြန်ကုသမှ ကောင်းမှာပါ။ နောက်ကျမှ ကုရင် သိပ်မျှော်လင့်ချက် မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စောစောစီးစီး ကုစေချင်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြ - ဒါတင်ပဲလား ဆရာ၊ အခြား ဘယ်လို အရာတွေကရော ဖြစ်နိုင်ပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ - အဲ နောက်တစ်ခု ဆရာပြောချင်တာက ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အစားအစာကို အရောင်လေးပါမှ သိပ်ကြိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ မျှစ်က အဖြူဗျာ၊ အဲဒီ အဖြူကို အရောင်ဆိုးပြီး ရောင်းကြတယ်။ ဘာလို့ ဆိုးတာလဲလို့ မေးတော့ အရောင်မလှရင် ဝယ်သူက မဝယ်ဘူးတဲ့ဗျ။ ဆေးအရောင်ဆိုးတဲ့ နေရာမှာ (Food Colour) မဟုတ်တဲ့ အခြားလုပ်ငန်းသုံးတဲ့ ဆေးတွေကို ဆိုးကြတယ်။ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှန့်တို့ ဘာတို့ပေါ့ဗျာ။ အဲ ကျွန်တော်တစ်ခု ပြောချင်တာက ဆေးဆိုးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဲဒီ ငရုတ်သီးပွဲရုံက လုပ်သားလေးတစ်ဦး ဆရာ့ဆီ ရောက်လာတယ်။ သူဖြစ်တာက ဒီရောဂါပဲ ငရုတ်သီးမှုန့်ကို အရောင်လှအောင် ချည်ထည်ဆိုးတဲ့ဆေးတွေ ဆိုးကြတာ သူက ဒီအလုပ်လုပ်ရတယ်။ သူပြောပြလို့ ဆရာတို့ သိတာ။ နောက် ဆီးထုပ်၊ ယိုစုံထုပ်၊ ဆရာမတို့ အကြိုက်တွေလေ။ အဲဒါ ဆိုးဆေးကို အများဆုံး သုံးကြတာ။ စားပြီး ကိုယ့်လက်ကိုယ် ပြန်ကြည့် အရောင်တွေ ကျန်ရစ်ခဲ့လိမ့်မယ်။ ချက်ချင်းတော့ ဒုက္ခမပေးသေးပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလာတဲ့ အခါမှာတော့ ရောဂါဖြစ်ပြီပေါ့။ အခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါက ရောဂါပိုင်းပေါ့။ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ကျောက်ရှိမယ်။ ကြာတဲ့အခါ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးဝင်သွားပြီးတော့လည်း ဖြစ်တတ်တာပဲ။ နောက်ကင်ဆာကုတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကြောင့်လည်း ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သလို မျိုးရိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြ - ဒီရောဂါရဲ့ လက္ခဏာလေးတွေလည်း သိပါရစေ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ဆီးအိမ်ကင်ဆာလို့ သိနိုင်တဲ့ အဓိက လက္ခဏာတွေ ပြောပြပါ့မယ်။ လက္ခဏာက နာကျင်မှု မရှိဘဲ ဆီးသွားတဲ့အခါ ဆီးထဲမှာ သွေးပါခြင်း၊ ကျောက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးပါခြင်း၊ ဆီးအိမ်ထဲ ပိုးဝင်လို့ ဖြစ်တဲ့ သွေးပါခြင်းတွေက နာမယ်၊ ကျင်မယ်၊ ပူမယ်၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာကျတော့ နာကျင်မှုနဲ့ မတွဲဘူး။ အဲ

နာကျင်မှု ခံစားရတဲ့ အချိန်က ထွက်တဲ့ သွေးသိပ်များမယ်။ ဆီးအိမ်ထဲမှာ သွေးက ခဲသွားမယ်။ ဒီအခါမျိုးရောက်ရင် ဆီးအိမ်တင်းမယ်၊ နာမယ်၊ သွေးက အဖတ်လိုက် အခဲလိုက် ထွက်လာမယ်။

ကိန္နရီမြ - မွေးရာပါ ဆီးအိမ်ချို့ယွင်းတဲ့ သူတွေမှာရော ဆီးအိမ် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ အလားအလာ ရှိပါသလား ဆရာ။

ဒေါက်တာ - မွေးရာပါ ဆီးအိမ်ချို့ယွင်းတဲ့ သူတွေကျတော့ ဆီးအိမ်က ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ မနေဘဲ ဆီးအိမ်ရဲ့ အရှေ့ဘက် နံရံရော၊ ဗိုက်ရဲ့ အရှေ့ဘက် နံရံရော ပေါင်းပြီး ဆီးအိတ်ကြီးက ပွင့်ထွက်နေတာ။ ဆီးအိမ်ဆိုပြီး သတ်သတ် အလုံးမလာတော့ဘူး။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေမှာလည်း ဒီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဒီတစ်ခါ အစိတ်အပိုင်းကို ပြန်ပြီး ခွဲစိတ်ပြုပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြ - ရှင်းပါပြီ ဆရာကြီး။ ကုသမှုလေးလည်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်က ဖြစ်ပုံတွေ မတူကြပါဘူး။ ရောဂါ အနေအထား အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ဆရာတို့က ကုသပေးရတာပါ။ အချို့ကျ မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ပြီး ခြစ်ထုတ်ပေးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့ ဆီးအိမ် တစ်ခုလုံးထုတ်ပြီး ဆီးနဲ့ဝမ်း လမ်းကြောင်း ပေါင်းပေးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အချို့ကျတော့ ဆီးအိမ်ထုတ်ပြီး၊ ဆီးလမ်းကြောင်း အစားထိုးပေးရပါတယ်။ အနေအထား အမျိုးမျိုးပါ။ လူနာဖြစ်ချင်တာလေးတွေကို ညှိပြီး ဆရာတို့ကာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးရပါတယ်။ ဆရာတို့တာက်က လုပ်ပေးနိုင်တာလေးတွေပါ ညှိနှိုင်းရပါတယ်။ ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

ကိန္နရီမြ - မအားလပ်တဲ့ တာဝန်တွေကြားက အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့ ဆရာကြီးကို စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❑

ခေါ်ပေါ်ပြောတာကြေးတာ
ကစ်အိပ်ကား:ဂုမယ် အောင်လျှော်ဂုဏ်
ကြောင်ကြာ ဗိုလ် ဘုန်ခဲကာခဲကာ
ကား:ဂုမယ်

ကျန်းမာ၍ လှပသော ဆံပင်သားမိုင်ရှင်
ဖြစ်လိုသူတို့အတွက်

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M,B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med-Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

မြို့တော် - ယနေ့ခေတ်အခါမှာ လူငယ် လူရွယ်များသာမက လူကြီးများမှာပါ ဆံပင် ဆေးဆိုးလာကြတာ ဖက်ရှင်သစ် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဆံပင် ဆေးဆိုးခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းလင်းပေးပါ ဆရာ။ လူကြီးများ ဆံပင်အနက် ဆေးဆိုးတာ ယခင်ကတည်းက ယနေ့တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးနှင့် ကိုယ်နှစ်သက်သလို ဆံပင် အရောင်ခြယ်နိုင်ခွင့်၊ ဆေးဆိုး အလှပြင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဆံပင်အလှပြင်ခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်း စသည့် ပစ္စည်းမျိုးစုံ ထုတ်လုပ် ရောင်းချလာကြတာ တကယ့် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လို့ နေပါပြီ။ နဂိုမူလ အနက် အညိုရောင်၊ အဖြူတွေကနေ တခြားကိုယ်နှစ်သက်ရာ အရောင်ပြောင်းလဲဖို့

တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် နှစ်စဉ် ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာကို ဆံပင်အလှပြင်ခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်းများအတွက် ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူအသုံးချမှု အဆမတန် များပြားလာပါတယ်။ ဆံပင်ဖြူလို့ ဆံပင်အနက်ဆိုးရုံသာ အသုံးပြုခဲ့ကြတဲ့ ခေတ်က ဆယ့်ကိုးရာစုနှစ်မှာ ကျန်ခဲ့ပါပြီ။ အသက်ကြီးလို့ ဆံပင်ဖြူတာကို ဝုံးကွယ်ချင်လို့ ဆံပင်အနက်ရောင် ဆိုးတာ ခေတ်နောက်ကျ ကျန်ခဲ့ပြီး၊ ခုအခါမှာ အဝါတွေ၊ အညိုတွေသာမက တစ်ခေါင်းလုံး ငွေရောင် လွှမ်းသွားချင်သလား၊ ရွှေရောင်လေးပဲ တော်ပြီးလား၊ ဒါမှမဟုတ် ရွှေအိုရောင်လေးပဲ ကြိုက်သလား၊ လိုချင်တဲ့ အရောင် ပြောပါ။ စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ခေတ်ကို ရောက်လို့ နေပါပြီ။ သင် စိတ်ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ရင် ဆံပင် အလှပြင်ဆိုင်ကိုသာ အချိန်မီ ကြွမြန်းလိုက်ပါ။ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

မြို့တော် - အမေရိကန်က နာမည်ကြီး မော်ဒယ်တစ်ယောက် ဆံပင်မှာ အထွေးလိုက် ဆံပင်တွေ ကျွတ်ပြီး အကွက်လိုက် ဖြစ်သွားတာ ကြားမိလိုက်တယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ဘာဘာဟာ ကက်ဘရီယာအေဗီလ် အမျိုးသမီးကို ပြောတာ ထင်တယ်။ ဆံပင်ပုံစံ အမျိုးမျိုးနဲ့ အလှပြခဲ့တဲ့ မော်ဒယ်၊ အရောင်အမျိုးမျိုး၊ ရွှေရောင်၊ ငွေရောင်၊ ရွှေအိုရောင်၊ ဆီးရောင်၊ မဟောဂနီ၊ ကြဲရည်ရောင်၊ ကော်ဖီရောင် ရောင်စုံတွေကြားမှာ လှခဲ့သလို၊ ကောက်လိုက်၊ ဖြောင့်လိုက်၊ လှိုင်းကြီးလှိုင်းသေးအမျိုးမျိုးလုပ်ခဲ့ပြီး ဦးရေပြားမှာ ဆံပင်တွေ အကွက်လိုက် ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ ကတုံးဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီကတုံးဖြစ်တော့လည်း နောက်တစ်မျိုး ကုန်စရာတွေက ဆံပင်ဆိုးဆေးဖိုး မကုန်တော့ပေမယ့် ဆံပင်အတုဖိုးက ပိုပြီး ကုန်စရာပါ။

အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးများ အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးရုံး FDA မှာ အလုကုန်ပစ္စည်းနဲ့ ဆေးရောင်ကော့စ်စမက်တစ်နဲ့ ကာလာတွေကို Food and Drug Administration (FDA) ရုံးက ခွင့်ပြုချက်နဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းများကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် FDA က အသုံးပြုခွင့်ပေးထားသော ကော့စ်စမက်တစ်နဲ့ ကာလာတွေကို သုံးသူများက ပစ္စည်းတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ကောင်းကောင်း မသုံးတတ်တာကြောင့် ပိုဖြစ်ရတာကို တွေ့ရတယ်။ အသုံးပြုသူများက ပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်း၊ အသုံးပြုနည်းစနစ်တွေကို သေချာသဘောပေါက်နားလည်ထားသင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် အညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ထုတ်ကုန်ကြောင့် ဖြစ်ရတာထက်

မသုံးတတ်လို့၊ နည်းပညာမတတ်လို့၊ နည်းစနစ်မမှန်ကန်လို့ ဖြစ်ရတာ ပိုများပါတယ်။ နားလည်အောင် လေ့လာကြပါ။

မြို့တော် - ဆံပင်ဖြောင့်ဖြောင့် ရှည်ရှည်လေးနဲ့ ပိုလှချင်တယ် ဆရာ။ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ဆံပင်ဖြောင့်ဆေးထဲမှာ Lye ဓာတ်ပါတာ ရှိသလို၊ မပါတာ ရှိတယ်။ ဆံပင်သားထဲမှာ မူလ သဘာဝ ဓာတုဗေဒဓာတ်ပေါင်းကို ဖယ်ရှားစေပြီး ဆံပင်သား ဖြောင့်စင်းလှပလာစေတယ်။ လိုင်ရီလက်ဆာ (Lye relaxer) မှာ ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒြောဆိုဒ် ဓာတ်ပေါင်းပါဝင်ပြီး No Lye relaxer လိုင်မပါတဲ့ ဆံပင်ဖြောင့်ဆေးထဲမှာ ကယ်လ်ဆီယမ် ဟိုက်ဒြောဆိုက် ဂွာနီဒင်းကာဗွန်နိတ် ဓာတ်ပေါင်း ပါဝင်တယ်။ ဂွာနီဒင်း ဟိုက်ဒြောဆိုက်အဖြစ် ပြောင်းလဲရောက်ရှိစေတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး နည်းလမ်းကတော့ ဘယ်ဓာတ်ပေါင်းပါသည်ဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ထက် ဘယ်တော့မှ ပိုမကြာပါစေနဲ့။ ပစ္စည်း အမျိုးအစားအလိုက် ထားရှိရမယ့် အချိန်ကြာချိန် မတူကြပါ။ ဒါကို အထူးဂရုစိုက်သင့်တယ်။ ပိုကြာလို့ ပိုမကောင်းသလို၊ အချိန် စောဖို့လည်း မလိုအပ်ပါ။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ကြာချိန်အတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်ပါ။ ဟဲဆလွန်း (Hair Salom) တွေမှာ ပိုက်ဆံပိုယူကောင်းအောင် အချိန်အကြာကြီးထားပြီး ဆပ်ပြာစိမ် လုပ်ပေးနေရင်တော့ အိတ်ထဲက ငွေပြောင်သွားရုံသာမက သင့်ဦးခေါင်းလည်း တစ်ခေါင်းလုံး ပြောင်တလင်းခါသွားနိုင်တယ်။ အချိန်ကိုက် ဆောင်ရွက်ပါ။ နောက် အရေးကြီးတာတစ်ခုက သေသေချာချာ ဂရုတစိုက် ပြန်လည် ဆေးကြောပစ်ဖို့ပါ။ ဓာတ်ဖြေပေးတဲ့ ရှန်ပူ တစ်နည်းအားဖြင့် နျူထရယ်လိုက်စင်း ရှန်ပူ (Neutralizing Shampoo) ကို အသုံးပြုပြီး ရေများများနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဓာတ်ပြယ်သွားအောင် ဆေးကြောဖို့ပါပဲ။ သေသေချာချာ ကောင်းကောင်း ရေများများနဲ့ ဆေးပြီးပြီဆိုရင် ပုံမှန် အသုံးပြုနေကျ ကွန်ဒီရှင်နာ Conditioner ကိုပါ တွဲဖက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သေချာစနစ်တကျ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတိုင်း အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်သလို သေသေချာချာ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ဖို့ကလည်း အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးရောင်မဆိုးခင် ဦးရေပြားကို ကုတ်ခြင်း၊ ဘီးချွန် များဖြင့် မကြာခဏ ဖြီးခြင်း၊ ရေစိုဆံပင်များကို ကြမ်းတမ်းစွာ ကိုင်တွယ် ဖြီးသင်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံ အပူပေးခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မြို့တော် - ဆံပင်သား အရောင်ဆိုးတော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဆေးမျိုးကို ဦးစားပေးရွေးချယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ဆံပင်ဆိုးဆေးထဲမှာ အရောင်ကို စွဲစေတဲ့ အာနိသင် မတူကြပါ။ ပါမင်နန့် အမြဲတမ်း အရောင်စွဲခြင်း (Permanent & Nonpermanent) များသာမက Semipemranent တစ်ဝက်တစ်ပျက် ဆေးစွဲစေတဲ့ အာနိသင်များ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက Semi-permanent ဆိုးဆေးများကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီ ဆီမီးပါမင်နန့်ဆိုးဆေးထဲမှာ အမိုးနီးယားနှင့် ပါအောက်ဆိုက်ပါဝင်မှု မများတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပါမင်နန့်ဆိုးဆေးထဲမှာ ပိုများတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လှပကြော့ရှင်းသော ဆံပင်သား ပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုအာဟာရတွေ၊ ဆေးဝါးတွေ မှီဝဲနိုင်တယ်ဆိုတာကို နောက်တစ်ပတ်မှာ ဆက်လက် ဆွေးနွေးပြောကြားပါမယ်။

ဒီတစ်ပတ်တော့ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆေးရောင်ခြယ်နိုင်၊ ဆေးဆိုးနိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စိတ်တိုင်းကျ အဆင်ပြေပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

□


ပိုလေ့လာခင်
ဟယ်လို(ဒေါ်)
ရယ်(ဒေါ်)နှစ်ခါတဲ့.
ခင်ဗျား:ကြည့်ရတာ
ရယ်နေ:ကြပါတယ်
DKK

အရေပြား လိမ်းဆေးများနဲ့ အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

မြို့တော် - အရေပြားလိမ်းဆေးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆေးပညာအမြင်အရ ဘယ်လို ခွဲဝေ သတ်မှတ်ထားပါသလဲ ဆိုတာ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အရေပြားပေါ်တွင် လိမ်းရသော လိမ်းဆေးများကို အရည် (Lotion)၊ ကရင် (Cream Ointment) များနှင့် ထိုးဆေးများ၊ (အရေပြားပေါ်) တွင် ထိုးသော ထိုးဆေးများဟူပြီး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဆေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အာနိသင် ပြင်းအားပေါ် မူတည်ပြီး အပြင်း၊ အပျော့၊ သာမန်ဆိုပြီး ခွဲခြားထားတယ်။ (Potency) အထူး သတိထားရမှာကတော့ Low Potent Drugs သုံးရမယ့်နေရာမှာ High Potent Drug သုံးမိရင် ပါဝင်တဲ့ ဆေးအမှုန်အစား တူသော်လည်း အာနိသင် ပြင်းတဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ပိုရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အချို့ လိမ်းဆေးများဟာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်း တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး ပစ္စည်း အမျိုးပေါင်းများစွာ ပါရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီပါရှိတဲ့ ပစ္စည်းများ မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲမိတဲ့အတွက် ပိုမို ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြ ဆွေးနွေးပေးစေ ချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - အထူးသဖြင့် အရေပြား လိမ်းဆေးများမှာ ပါဝင်တဲ့ Steroid များကို အထူးသတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Hydrocortizone ပါသော ဆေးဝါးများဟာ သာမန် Steroid များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ Betamethazone ပါတဲ့ ဆေးဝါးများဟာ Moderately Potent Steroid များ ဖြစ်ပါတယ်။ အာနိသင် အပြင်းဆုံးကတော့ Clobetasole ပါဝင်တဲ့ ဆေးများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Steroid ပါတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို မဆင်မခြင် အလွယ်တကူ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အရေပြားမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါများဖြစ်တဲ့ ပွေး၊ ညှင်း၊ ဘက်တီးရီးယား၊ ရေယုန်များမှာ သုံးစွဲမိပါက ခဏတာ သက်သာသလို ရှိပေမယ့် လည်း ရေရှည်မှာ ရောဂါမပျောက်နိုင်ဘဲ ဆိုးဝါးတဲ့ ရလဒ်များ ရလာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့တစ်ရံမှာ ရောဂါဟာ ဝှပ်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေပြား ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ အဖုအပိမ့် အနီကွက်များဟာ မှိုပိုးလား၊ ရေယုန်ပိုးလား၊ ဘက်တီးရီး ယားပိုးလား ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် ခွဲခွဲခြားခြား သေသေချာချာ မသိဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် မဆင်မခြင် မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ အများအားဖြင့် မှားတတ်သည်မှာ ဝဲရောဂါများတွင် မှားယွင်းသုံးစွဲမိပါက ရောဂါရဲ့ မူလသွင်ပြင် လက္ခဏာများ ပျောက် ကွယ်ပြီး ဆေး၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ သေချာပေါက် ရရှိခံစားရမှာဖြစ်ပြီး ရောဂါ မပျောက်တဲ့အပြင် အနာတခြား ဆေးတခြားဖြစ်ကာ မုချပျောက်ကင်းမှာ မဟုတ်တဲ့ အပြင် ဌေးကုန် လူပန်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အသင့်ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးများဟာ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရနိုင်ခြင်း၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆေးပညာ ရှင်နှင့် မတိုင်ပင် မကုသဘဲ ဆေးညွှန်း၊ ဆေးကြော်ငြာများကြည့်၊ ဆေးဆိုင် အရောင်ဝန်ထမ်းတွေ ပြောတဲ့ စကားများ လက်ခံပြီး သုံးစွဲမိရင်တော့ အနာတလွဲ၊ ဆေးတလွဲဖြစ်မှာ မလွဲကောင်းပါပဲ။ ဆေးတွေကလည်း လိမ်းရလွယ်ကူ၊ အနံ့အသက် မွှေးနေပြီး ဝယ်သူကို ဆွဲဆောင်စေတဲ့အတွက် မှားယွင်းမှုကို အကြိမ်ကြိမ် ကျူးလွန် မိမှာပါ။ ရောဂါလည်း ပျောက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ တစ်ခုပြောရရင် ဝဲရောဂါလိမ်းတဲ့ ဆေးဟာ ဘာစကေဘီလို ဆေးမျိုး လိမ်းရမှာဖြစ်ပေမယ့် ဆေးအနံ့ အသက် မကြိုက်တာနဲ့ မွှေးတဲ့ ဆေးတွေ လိမ်းတဲ့အတွက် ဆေးရဲ့ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရပြီး ဝဲသံသရာက မလွတ်နိုင်အောင် တဝဲလည်လည် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ယခုခေတ် အမျိုးသမီးထုဟာ အသားရေ ဖြူဖွေးချောမွေ့ချင်တာနဲ့ အများသူငါ ပြောကြတဲ့ ၄က်နှစ်ကောင် လိမ်းဆေးတို့၊ ပရိမီနာမြစ်တို့ အိန္ဒိယကလာတဲ့ အသားအရေ နူးညံ့ချောမွေ့စေတဲ့ ဆေးတွေကို နည်းစနစ်တွေ မသိဘဲ လိမ်းကြပါတယ်။ ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီးအမြင် ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဆေးတွေထဲမှာ Steroid များ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီထဲမှာက Betamethazone ဓာတ်များ ပါဝင် ပေါင်းစပ်နေတဲ့အတွက် စလိမ်းခါစမှာ အသားအရေ ချောမွေ့နူးညံ့ ဖြူဖွေး လာသရောင်ရောင် ဖြစ်ပေမယ့် ကြာရှည်သုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ခံစားရမှာ မလွဲသေချာပါ။

မြို့တော် - ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အသားအရေ တင်းတင်းရင်းရင်း မရှိတော့ဘဲ ပါးသွားခြင်း၊ ပျော့တွဲလာခြင်း Skin Atrophy ဖြစ်ခြင်း၊ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောသဏ္ဌာန် ပေါ်လာခြင်း၊ Capillaries တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ Photo Sensitive ခေါ်တဲ့ နေရောင်ခြည်ဒဏ် လုံးဝ မခံနိုင်ခြင်းကြောင့် မျက်နှာပြင် တစ်ခုလုံး နီရဲ၊ မည်းပုပ် လာတတ်ပါတယ်။ ဆေးမလိမ်းတဲ့အခါ အလွန်ယားယံခြင်း၊ ဆေးလိမ်းလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဒီသံသရာမှာ ကျင်လည်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ မျက်နှာမှာ ပြည်ဖုသဏ္ဌာန် အဖုတွေ အလွန်အကျွံ ထွက်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ Steroid Acne လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သာမန် ဝက်ခြံနဲ့ မတူဘဲ အလွန်ကုသရ ခက်ခဲတဲ့ အရေပဆိုး အကျည်းတန်စေတဲ့ Steroid Acne များ ဖြစ်လာတယ်။

မြို့တော် - မိမိနဲ့ တည့်မတည့်ဆိုတာ ဘယ်လို သိနိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - မိမိ သုံးစွဲမယ့် ပစ္စည်းတွေ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသုံးစွဲဖို့ မသင့်သလို ဈေးကြီးတိုင်း၊ ကြော်ငြာကောင်းတိုင်း ကောင်းချင်မှ ကောင်းမှာပါ။ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်၊ မတော်ဆိုတာ သုံးစွဲမယ့် ပစ္စည်းပေါ်တွေမှာ ဘယ်လိုဓာတ်တွေ ပါဝင်သလဲဆိုတာကို အရေပြား ဆရာဝန်နဲ့ အရင်ပြသ ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ခြေလက်တွေ လိမ်းလို့ မှားသွားရင် မပြောပလောက်ပေမယ့် သိပ်နူးညံ့တဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ မှားပြီး လိမ်းမိရင်တော့ နဂို အလှအပရှိပြီးသား မိမိ မျက်နှာပြင် အလှအပ ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့အပြင် မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးများ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနဲ့ မသင့်တော်မယ့် ပစ္စည်းတွေ အလွယ်တကူ မသုံးစွဲ သင့်ပါဘူး။

မြို့တော် - ကဲ အလှအပ သိပ်ကြိုက်တဲ့ စာဖတ်သူကိုကို၊ မမတို့ရေ လှချင်လွန်းလို့ လိမ်းဆေး အန္တရာယ်ကို ဖတ်ပြီးပြီ မဟုတ်လား၊ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ လှပဖို့က အဓိကပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နားမလည် မကျွမ်းကျင်တဲ့ ဟိုဘက်ကလာတဲ့၊ ဒီဘက်က ဝင်တဲ့ အရေပြားနဲ့ အလှအပ လူးဆေး၊ လိမ်းဆေးတွေကို သတိပြု ဆင်ခြင် သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ထာဝရ အလှနဲ့ ပသာဒ လှနေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို မိမိကိုယ်တိုင် မကျွမ်းကျင် မသိနားမလည်ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ သိနားလည်သူတွေဆီမှာ မေးမြန်းတိုင်ပင် ဆွေးနွေးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါက ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် လုပ်တာတို့၊ ကြော်ငြာကောင်းလို့ လုပ်တာတို့၊ အများသူငါ ပြောလို့ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး လုပ်လိုက်မိတာတို့ဟာ "လှစေချင်လို့ သွားချောင်တိုက်ရေစီးကမ်းပြိုလိုက်" ဆိုတဲ့ စကားလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီမှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ တောင်းပြီးမှ အလှအပ ခြယ်သကြပါ။ ရောဂါကုသကြပါလို့ မြို့တော်ကြီးက စေတနာနဲ့ အသိပေးပြောကြားရင်း ဒီဆောင်းပါးလေးကို ရပ်နားလိုက်ပါတယ်။

လူသားအားလုံး လှပနိုင်ကြပါစေ။

□

ပုံနှံ့ မှိုစွဲ ရောဂါ

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN.

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

ဒီတစ်ပတ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မှိုစွဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုံနှံ့မှိုစွဲ ဝေဒနာ အကြောင်းကို ဆရာကြီးနဲ့ စူးစမ်းမေးမြန်း အခန်းကဏ္ဍမှာ ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

မြို့တော် - အရေပြားမှာသာမက ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါများမှာရော ပုံနှံ့ကူးစက်သော မှိုရောဂါများအကြောင်း သိပါရစေ ဆရာကြီး ခင်ဗျား။

ဒေါက်တာ - မှိုစွဲရောဂါ (Fungal Infection) ဖန်ဂယ်အင်ဖက်ရှင်း ဆိုရင် အရေပြားနှင့် ခြေသည်း၊ လက်သည်း လောက်သာ ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများ (Multiple Organs) မာတီယယ်အော်ဂန်များနှင့် တစ်ကိုယ်လုံး ပုံနှံ့ကူးစက်ခံရမှုလည်း (Systemic Fungal Infection) စစ်စတင်းမစ်ဖန်ဂယ် အင်ဖက်ရှင်းလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများကို ကူးစက်ခံရကြောင်း အလွယ်တကူ မသိနိုင်ပေမယ့် အရေပြားမှာ သိသိသာသာ မြင်သာ ထင်သာ ကူးစက်မှု

လက္ခဏာတွေ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မှိုစွဲအရေပြားနာဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင် အရေပြားနာ ကဲ့သို့ ပြည်တည်ရောဂါသာမက ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး၊ လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ကူးစက်ခံရတဲ့ မှိုရောဂါပိုးပေါ် မူတည်ပြီး အသွင်သဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

မြို့တော် - ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပုံနှံ့ မှိုစွဲရောဂါဟာ ဘယ်နမျိုးလောက် အဖြစ်များသလဲ ဆရာကြီး။

ဒေါက်တာ - ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပုံနှံ့ မှိုစွဲရောဂါ၊ အရေပြားသာမက ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများပါ ကူးစက်ခံရနိုင်တဲ့ မှိုရောဂါများ များစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက အတွေ့ရမနည်းတဲ့ မှိုစွဲရောဂါများကို ပြောပြပါမယ်။

(၁) ခရစ်တိုတော့ကိုးစစ်ရောဂါ

(၂) ဟစ်စတိုပလပ်စမိုးဆစ်ရောဂါ

(၃) ဘလပ်စတိုမိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ

(၄) ကောက်စီဒီယိုဒိုမိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါနှင့်

(၅) ဖန်ဂိုစီကိုးဆစ်ရောဂါများ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပုံနှံ့ပြီး အရေပြားနှင့် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများကို ထိခိုက်ပါတယ်။ ခုခံအား ကျဆင်းသူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါများနှင့် အရေပြားသို့ ပုံနှံ့ခြင်း အဖြစ်များပါတယ်။

မြို့တော် - ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပုံနှံ့ မှိုစွဲရောဂါပိုးဟာ ဘယ်လို ဝင်ပေါက်က တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်ပါသလဲ ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဒေါက်တာ - တစ်ကိုယ်လုံး ပုံနှံ့မှိုစွဲ ရောဂါပိုးများဟာ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှ အဓိက ဝင်ရောက်ပါတယ်။ အသက်ရှူလိုက်သော လေထဲမှာ ရောဂါပိုးများကြောင့် ကူးစက်မှု မြန်သလို အဖြစ်လည်း များပါတယ်။ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်သည်ဟုဆိုတော့ အဆုတ်သည် မူလ ပထမ ကူးစက် ထိခိုက်ခံရသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ၄င်းမှ တစ်ဆင့် သွေးတွေ စီးဝင်ပုံနှံ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများနှင့် အရေပြားပါမကျန် ကူးစက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ချိန်အိုင်ဒီပိုးရှိတဲ့ သူတွေ၊ ခုခံအား ကျဆင်းသူတွေနှင့် ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်တွေမှာ ကူးစက်ခံရမှုကြောင့် ရောဂါဖြစ်သူ အတော်များပါတယ်။

မြို့တော် - အဲဒီလို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ မှိုရောဂါပိုးဟာ ဘယ်ကနေ ကူးစက်ပါသလဲ ဆရာကြီး။

ဒေါက်တာ - တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ မှိုစွဲရောဂါ (Systemic Fungal Infection) ကူးမှုဟာ လေထဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ဝင်ရောက် ကူးစက်ခံရတာလို့ ပြောပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ငှက်များ၊ ခိုများ၊ လင်းနို့များ ပေါ်မှာ မှိုရောဂါစပိုး (Spore) များ၊ များစွာ ရှိနေပြီး ၄င်းတို့ထံမှ ပျံ့လွင့်ကျလာတဲ့ အမှုန်အမွှားတွေ လေထဲကို ပျံ့နှံ့ရာမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်မှ တစ်ဆင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို ပျံ့နှံ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငှက်ကလေးတွေ၊ ခိုလေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကို ချစ်တာ၊ အစာကျွေးတာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါပိုးတွေ ပျံ့ဝဲနေတာမို့ အထူး သတိထားရှောင်ကြဉ်စေချင်တယ်။ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ငှက်တွေ၊ ခိုတွေဟာ ရှားပါးတိရစ္ဆာန်တွေ ဖြစ်ကုန်ပါပြီ။ မြို့ထဲမှာ တစာစာအော်ဟစ်သံ၊ ညည်းသံကို မကြားရတော့ပါ။ အစာရေစာပေါများတဲ့ စည်းကမ်းတကျ ဖုံးပိတ်ခွန့်ပစ်မှု မရှိတဲ့ အခါ ငှက်တွေကို တိုးပွားစေပါတယ်။ ငှက်တွေနဲ့ ဝေးဝေးရှောင်စေချင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ မှိုစွဲရောဂါ အမည်များမှာ ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ပုံခြင်း တူညီပါသလား ဆရာ။

ဒေါက်တာ - ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး၊ လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ အဖုအပိန့်၊ အနီကွက်၊ အသားရောင်များစွာ ကွဲပြားပါတယ်။ ဟာစ်စတိုပလပ်မိုးဆစ်ရောဂါ၊ ဘာလပ်စတိမိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါနှင့် ဖန်နီဆီကိုးဆစ်ရောဂါများက အရေပြားမှာ အသွင်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။ ခရစ်တိုတော့ ကိုးဆစ်ကတော့ ဦးနှောက်တွင်း ဝင်ရောက်ပြီး ဦးနှောက်အမြှေးရောင်တဲ့အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆေးဝါးကုသမှုအပိုင်းကိုလည်း ရှင်းပြ ပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဆေးဝါးကုသမှုအပိုင်းမှာ အရေပြားလိမ်းဆေးလောက်နှင့် ကုသရုံဖြင့် မရပါ။ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးများကို ရောဂါအခြေအနေအလိုက် ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမ်ဖိုတရဆင်စီ အကြောထိုးသွင်းဆေး၊ အီထရာကိုနာစောမှိုပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဖလူကိုနာစော မှိုပိုးသတ်ဆေးများကို ရောဂါအဆင့်အလိုက် လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို ရေတိုရေရှည် ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဘယ ကင်းဝေးကြပါစေ။

ဆာသက်ဆာရှယ်မရွေး ဆာရေပြား လှပနုပျိုစေဖို့.

အသက်အရွယ်မရွေး အရေပြား လှပနုပျိုစေဖို့

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

မြို့တော် - အသက်အရွယ်အလိုက် အရေပြား ကွာခြားမှု ဂရုစိုက်မှုတွေ ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါ။

ဒေါက်တာ - လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အရေပြားဟာ ယေရွယ်စဉ် အခါကစပြီး ကြီးတဲ့အထိ အိမင်းရင့်ရော်တဲ့အထိ ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာတွေ တစ်ခုချင်း ရှင်းပြပါမယ်။ ကလေးသူငယ်အရွယ်၊ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်၊ နှစ်ဆယ်ကျော် အစိတ်ပိုင်းအရွယ်၊ သုံးဆယ်လေးဆယ်အရွယ်၊ ၄၀ မှ ၅၀ အရွယ်၊ ၅၀ ကျော် ၆၀ ကျော်အရွယ်တွေအထိ အသက် အပိုင်းအခြားလိုက် ပြောင်းလဲမှုများနဲ့ Skin Care အရေပြား ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု အကြောင်းတွေကို အသေးစိတ် ရှင်းပြပေးပါမယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ အရေပြားဟာ အလွန်နုနယ် ပျိုမျစ်ပြီး အစဉ်အမြဲ ချစ်စဖွယ် ကောင်းနေခြင်းမှာ သူတို့ရဲ့ အလွန် ကောင်းမြတ်သော အရေပြား စွမ်းအင်

ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားကောင်းရင် လှပချစ်စဖွယ် ဖြစ်စေပြီး အရေပြား မကောင်းရင်တော့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများကို သတိထားသင့်ပါတယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ အရေပြားဟာ လူသားတို့ရဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အံ့မခန်း အစွမ်းရှိတဲ့ ခံနိုင်ရည်နှင့် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ အရေပြားဟာ နူးညံ့ချောမွေ့ပြီး အစဉ်အမြဲ တောက်ပနေပါတယ်။ ဒါဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် အရေပြားရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံမှာ မရှိမဖြစ် အလွန်အရေးပါတဲ့ ကော်လာဂျင် အနှစ်များနဲ့ အလတ်စတစ်အမျှင်များ အလွန်အမင်း ပေါကြွယ်ဝခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားရဲ့ ကုန်ကြီးတင်းနိုင် ခံနိုင်ရည် စွမ်းအား အလွန် မြင့်မားပါတယ်။ ကလေးငယ်များရဲ့ အသားအရေကို သာမန်ရိုးစင်း လွယ်ကူစွာ ရေနှင့် သန့်စင်ခြင်း၊ အားမျှော်သော ဆပ်ပြာဖြင့် အညစ်အကြေး ဖယ်ရှားခြင်း၊ ရေသန့်စင်ခြင်းဖြင့် ချစ်စဖွယ် ကောင်းသော အသားအရေကို အစဉ်သဖြင့် ပိုင်ဆိုင်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များရဲ့ အရေပြားဟာ ကြည့်လိုက်ရင် အစဉ်အမြဲ သစ်လွင် တောက်ပနေတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် အရေပြားအလွှာများ အသစ်ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုဟာ သုံးပတ်က လေးပတ်အတွင်း ပုံမှန် ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ကလေးငယ်များကို အရေပြား အစဉ်လှပနေဖို့ အသီးအနှံများ၊ သစ်သီး သစ်ဖုများ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုများ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းများ ပါဝင်သော အစားအစာများ ပြည့်စုံစွာ ကျွေးမွေးထားရင် ကောင်းခြင်းငါးဖြာနဲ့ ပြည့်ဝပြီး အသက်အရွယ် ကြီးလာပြီး အပျိုလူပျို ဖြစ်တဲ့အထိ ထူးခြားလှပ နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် အလေ့အကျင့် Healthy Eating Habbit ကို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မှာ လှပနေမှာ သေချာပါတယ်။

မြို့တော် - ဆယ်ကျော်သက်များနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရေပြား ဂရုစိုက်နည်းများ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အရေပြားပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနည်း စနစ်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဂရုစိုက်ရင် ဂရုစိုက်သလောက် ကောင်းမွန်မှာဖြစ်ပြီး ဂရုမစိုက်ရင်တော့ အရေပြား ပျက်စီးလွယ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားဟာ ဆယ်ကျော်သက် ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှု စတင်လာလိုက်တာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည်အထိ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက် ဘဝက ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှု နှစ်ရပ် ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက အပျိုဖော်ဝင်၊

လူဖျိုဖော်ဝင်သူများအတွက် ကျားဟိုမုန်း၊ မဟိုမုန်း ထုတ်လုပ်မှုများ များပြားလာပါတယ်။

ဒုတိယအချက်က ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် လူရွယ်တိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ အရေပြား ပြီးပြည့်စုံသော အလှပိုင်ရှင် ဖြစ်လိုကြပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ခြင်းရဲ့ အစဟာ ဟိုမုန်း ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုမုန်း ပြောင်းလဲလာတာနဲ့ အမျှ အဆီဂလင်း (Sebaceous Gland) များ ပိုမို လှုပ်ရှား တက်ကြွလာပါတယ်။ အဆီတွေလည်း ပိုထွက်လာပါတယ်။ ဝက်ခြံတွေ ပိုထွက်လာတာဟာ ဒီကစတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းနည်းပေါက်သူနဲ့ များများပေါက်သူပဲ ကွာခြားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်က စပြီး အရေပြား ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း ပစ္စည်းများ စတင်အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်လောက် အရေပြား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်တာ၊ အစဉ်အမြဲ ထိန်းသိမ်းစေတာ နေရောင်ကာ လိမ်းဆေး သုံးစွဲတာ စသည်ဖြင့် အခြေခံ အချက်အလက်တွေကို လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားမျက်နှာပြင်ပေါ်က အညစ်အကြေးများ၊ ဆဲလ်သေများ၊ ကြေးခွဲတ်ခြင်းတို့ကို တစ်ပတ်မှာ ၂ ကြိမ်လောက် လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဆယ်လီစလစ်အက်ဆစ်ပါတယ်။ ဆယ်လီစလစ်အက်ဆစ် ပါသော ကာဘော်လစ်အက်ဆစ်၊ အယ်လ်ဖာ ဟိုက်ဒရောဆီ အက်ဆစ်စသည်တို့ဖြင့် အရေပြား အမျိုးအစားပေါ်လိုက်ပြီး အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ မပေါက်ဖွားပဲ၊ မပြန့်ပွားအောင်လည်း အထူး ဂရုစိုက်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အရေးကြီးဆုံး မသိမဖြစ် သိသင့်တာ တစ်ခုကတော့ မျက်နှာပြင်မှာ ဝက်ခြံတွေထွက်ရင် မကြာခဏ ဆိတ်ခြင်း၊ ဆွခြင်း၊ ကုတ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ညှစ်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ဒီလို ပြုမူတယ်ဆိုရင် အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်ရောက် ပျံ့နှံ့နိုင်သလို အမာရွတ်တွေလည်း ထင်ကျန်တတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အရေးကြီးဆုံး တစ်ခုက မျက်နှာမသစ်ဘဲနဲ့ အိပ်ရာကို ဘယ်တော့မှ မဝင်ပါနဲ့။ မျက်နှာ သန့်စင်ဆေးကြော သွားတိုက်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုများ၊ ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်သလို၊ အာဟာရ ပြည့်ဝသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှု၊ အိပ်ရေးဝအောင်

အိပ်ခြင်းနှင့် သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည် ဒဏ်ကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်အပတ်မှာ အသက် ၂၀ ကျော်တွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ အဆက်ပြောပြပါဦးမယ်။

❐

PKK

အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်းခြင်း

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

"ယောကျ်ားရေ အိမ်ဘေးက မကြူ ကိစ္စ ပြောချင်လို့ လာပါဦး"

အားလပ်တဲ့ နေ့လယ် တစ်နေ့မှာ လက်ဖက်သုပ်လေးစား၊ စာဖတ်မယ်လုပ်တုန်း ဇနီးသည်က လှမ်းပြောပါတယ်။ စာဖတ်တဲ့အခါ၊ စာရေးတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကို စကားလာပြောရင် ကျွန်တော် အားကြီး စိတ်ဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်...

"မင်းကို ဘာပြောထားလဲ၊ ငါ စာဖတ်မလို့"

"ဪ... ဆောရီး၊ ဆောရီး၊ ကျွဲမြီးမတိုပါနဲ့ ယောကျ်ားရယ်။ ရှင်က သူများ ကိစ္စဆို သိပ်ပြီး ကူညီပါရစေဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးမို့ ပြောတာပါ" ဇနီးသည်က ပြောပြောဆိုဆို ကျွန်တော့် ကုလားထိုင်နားကို လာပါတယ်။

"ခဏလေးနော်၊ ဒီစကားပြောပြီးမှ ရှင်စာဖတ်ပါ၊ ခဏလေးပါ၊ ဒီလို ယောကျ်ားရဲ့။ အိမ်ဘေးက အသစ်စက်စက် ဇနီးမောင်နှံ သိတယ်မဟုတ်လား"

"ပြောပါဦး"

"အဲဒီ စုံတွဲ အသစ်စက်စက် ကောင်မလေး မကြူက မရိုသေစကားပြောရင် အဖြူတွေ ခဏခဏ ဆင်းလို့ ဆေးတွေသောက်လည်း မပျောက်ဘူးတဲ့၊ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လည်းလို့ ကျွန်မကို မေးတယ်။ အဲဒါ နေဦး နှင့်ဦးကို မေးလို့ ပြောတော့ သူက ရှက်စရာကြီး မမေးရဲဘူးလို့ဆိုလို့ သူ့ကိုယ်စား ကျွန်မက မေးပေးတာ"

"အေး... မင်းက ကိုယ်စားလှယ်လား၊ ရှေ့နေလား၊ မင်းတို့ စာမှ မဖတ်တာ၊ ရှော... ဒီမယ် ဒီအပတ်ထွက်တဲ့ အာယုဒီဃ ဂျာနယ်ကို ပေးဖတ်လိုက်၊ အကြောင်းစုံ ပါတယ်ဆိုပြီး ဂျာနယ်ကိုပေးတဲ့အတွက် ဇနီးသည် ကျွန်တော့်အနားက ထွက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီအပတ်အတွက် ဒေါက်တာ ဦးမျိုးသန့်နဲ့ အခုလို မေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

မြို့တော် - အမျိုးသမီးတွေ မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူတွေ ဆင်းတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အမျိုးသမီးများ မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ အဓိက အကြောင်းရင်း (၂) ရပ် ရှိပါတယ်။ တစ်ခုက Physiological Discharge ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်ကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းနဲ့ နောက်တစ်ခု Pathological Discharge ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့် အဖြူဆင်းရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ပြောရရင် အချို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံ ဖက်မရှိသော်လည်း၊ တစ်ခါမှ လိင်ဆက်ဆံဖူးခြင်း မရှိသော်လည်း (အပျိုစင်၊ အပျိုကြီး) ဇီဝကမ္မသဘောတရား အပြောင်းအလဲကြောင့် အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။ အချို့ အမျိုးသမီးများဟာ ရာသီ မလာခင် (သို့) ရာသီလာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အဖြူ အနည်းငယ် ဆင်းတတ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ မိန်းမကိုယ် (ယောနိခေါ်တဲ့) မွေးလမ်းကြောင်း Vagina မှ အက်ဆစ်ဓာတ် (PH) အနည်းငယ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အက်ဆစ်ဓာတ်တွေကတော့ ရောဂါမဟုတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်အရ အက်ဆစ် ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအက်ဆစ်က ဓာတ်ပျက်ပြီး အယ်ကာလီ PH ကို ပြောင်းလဲ သွားရင် ရောဂါပိုးကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ပွားများခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ဆပ်ပြာနဲ့ မိန်းမကိုယ်ကို အတွင်းနှိုက်ပြီး အလွန်အကျွံ ဆေးကြောခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေ၊ လစဉ်သုံး ဖန်ညည်းများကို သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါတယ်။

ဖြိုးတော် - ဒါဆို အဲဒီလို မဖြစ်အောင် အမျိုးသမီးတွေ မိန်းမကိုယ် လိင်အင်္ဂါ ကျန်းမာသန့်ရှင်းပြီး အနံ့အသက် ကင်းအောင် ဘယ်လို သန့်စင်ပြီး ဂရုစိုက်ရမှာလဲ။

ခေါက်တာ - မိန်းမကိုယ် (လိင်အင်္ဂါ) အတွင်းကို သန့်စင်ဖို့ဆိုရင် အမျိုးသမီး အင်္ဂါသန့်စင်တဲ့ ဆေးရည်ကို ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ နည်းပညာတွေနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့အတွက် ဆေးဆိုင်တွေမှာ မေးမြန်းဝယ်ယူလို့ ရပါပြီ။ ဥပမာ ဒီဆေးရည် အချို့ကို ပြောရရင်တော့ Lacticid Lotion Female Hygiene ဆေးရည်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးရည်တွေဟာ မိန်းမကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါတွေကို အက်ဆစ် PH ကို တူအောင်ညှိပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆေးရည်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးရည်ကို လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်မရှိသူများ အနေနဲ့လည်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုအရ ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။

ဖြိုးတော် - ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းရခြင်း အကြောင်းရင်းတွေ သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းရတာတွေက လိင်ဆက်ဆံဖော်များ၊ သူများ လိင်ဆက်ဆံဖက်မှာ ကာလသားရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသူ ဖြစ်ခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာတွေကြောင့် အဖြစ်များခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြိုးတော် - အဖြစ်များပြီး အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - ဂနိုပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဂနိုမဟုတ်တဲ့ ကာလာမိုက်ဒီးယားပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း၊ ထရိုင်ကို မိုးနပ်စ်ပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဘန်ဒီဒါပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး မျိုးစုံကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်နဲ့ သားအိမ်ခေါင်း ရောင်ရမ်းခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို အဖြူဆင်းတယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ မိမိရဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖော်နဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကာလသား ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ကာလသားရောဂါ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အဖြူဆင်းလို့ ဖြစ်ပါစေ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးပညာရှင် ဆရာဝန်တွေနဲ့ ကုသ သင့်ပါတယ်။

ဖြိုးတော် - အချို့အမျိုးသမီးတွေ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်မှာ နာကျင်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ။

ခေါက်တာ - ဒီလို ဖြစ်ရတာဟာ အထက်ကပြောပြခဲ့တဲ့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါကို ရှက်စရာဟု သဘောထားပြီး

မကုသရင် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုဆိုးဝါးပြီး မိမိရဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖက်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေဖြစ်စေပြီး မိမိကို စိတ်ကုန်သွားတတ်ရာက အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အခြား နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကတော့ PID မွေးလမ်းကြောင်း တစ်ခုလုံး သားအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်း၊ သားဥပြွန်တွေကို ပျံ့နှံ့ပြီး ပြည်တည်အလုံးများဖြစ်ခြင်း၊ သန္ဓေသား မရနိုင်ခြင်း၊ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှုများနှင့် သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာ အဆင့်တွေအထိ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

ဖြိုးတော် - အချိန်မီ ကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

ခေါက်တာ - အချိန်မီ ကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း ပိုးအမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး ဆေးကုသရာမှာ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေး၊ လိင်အင်္ဂါမှာ ထည့်သွင်းတဲ့ဆေး စတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို ဆေးပတ်လည်အောင် စနစ်တကျ ကုသရင် ဒီရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက မိမိနဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုလည်း ဆေးဝါးတစ်ပြိုင်နက် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း နှစ်ဦးလုံး ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်စုတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းသာ ကုပြီး တစ်ဦးကို မကုရင် ဒီရောဂါဟာ ဖြစ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်နဲ့ သံသရာ လည်သွားမှာပါပဲ။

ဖြိုးတော် - မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းရော၊ ဒီရောဂါနဲ့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသလား။

ခေါက်တာ - မှန်ပါတယ်၊ ဒီရောဂါနဲ့ ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ ယားယံတဲ့ အတွက်ကြောင့် မကြာခဏ ကုတ်ဖဲ့ရာက ပြင်ပရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ မှိုရောဂါပိုးနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ယားယံခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ အနံ့အသက် ဆိုးဝါးခြင်းများ ကင်းစင်ပြီး မိန်းမကိုယ် သန့်ရှင်းကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံရအောင် အခုပြောပြတဲ့အတိုင်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခု မလွဲမသွေ ဖြစ်လာမှာပေါ့လို့ ပြောပါရစေ။ တစ်ခုပြောချင်တာက ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း အမြန်ဆုံး ကုသပါလို့ ပြောပါရစေ။

❐

သိလျက်နဲ့ ဝိပါက် ကြမ္မာ မဝင်ပါနဲ့

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

နံနက်စောစော လမ်းထလျှောက်တဲ့အကျင့် ကျွန်တော့်မှာ ကောင်းကောင်း ကျင့်သားရနေပါပြီ။ အချို့ကဆို ဆောင်းတွင်းနဲ့ နွေလောက်ပဲ လျှောက်ကြပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ သုံးရာသီလုံး လမ်းထလျှောက်တဲ့ အကျင့် ရနေပါပြီ။ လမ်းလျှောက်လို့ ရတဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးတွေကလည်း မနည်းပါဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ သက်တမ်းတူ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စဉ်အိုးကြီးပမာ ဝတုတ်ပြီး ရောဂါစုံ ဝင်နေကြပါတယ်။ သွေးတိုး မဟုတ်ရင် ဆီးချို၊ ဆီးချို မဟုတ်ရင် လေဖြန်းတာက လည်း ဇရာရဲ့ ပြယုဂ်ပါပဲ။ ဒီဇရာရဲ့ ပြယုဂ်ကို အချိန်မီ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ရင် ကံနာ ဝင့်နာ ရောဂါက လွဲပြီး ကျန်တဲ့ ပယောဂအရာတွေက အသေးအမွှားပဲလို့ ကျွန်တော် ခံယူ ယုံကြည်ထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဘက်က မိုးတွေ ညှိုလိုက်လာတဲ့အတွက် ခြေလှမ်းကို ခပ်သွက်သွက် လျှောက်လိုက်ပါတယ်။

"ဆရာမြို့တော်... ဆရာမြို့တော်" ဆင်မင်း လမ်းထိပ် အရောက်မှာတော့ တစ်စုံတစ်ယောက်က လှမ်းခေါ်နေသံကြားလို့ လှမ်းကြည့်လိုက် ပါတယ်။ လား... လား ကျွန်တော်နဲ့ တစ်ချိန်က ကိုရီးယား၊ အချက်ပြုတ် သင်တန်းမှာ အတူ တက်ခဲ့ဖူးတဲ့ စားဖိုမှူး ဝီလျံပါလား။

"ဟား... ကိုဝီလျံ ခင်ဗျားလည်း လမ်းလျှောက်တယ်ပေါ့" ဝီလျံရဲ့ ဝတ်စားထားပုံက လမ်းလျှောက် အားကစားဝတ်စုံ ဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော်က လှမ်းပြော လိုက်ပါတယ်။

"ဆရာ မြို့တော်ကလည်း လျှင်ပါ့ဗျာ"

"ကျွန်တော် လမ်းထလျှောက်တာ ဆရာသိလို့လား။ ဆားပုလင်း ကင်းကောင် ကျနေတာပဲ"

"အထင်နဲ့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ အမြင်နဲ့ ပြောတာ၊ ခင်ဗျား ဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်အစား ဖိနပ်တွေက ခင်ဗျား လမ်းထလျှောက်တာကို ဖော်ညွှန်းနေတာကိုဗျ။ တော်ပါပေတယ်။ စာရေးဆရာကြီးရယ်။ ကဲ လာပါဗျာ။ ဒီဆိုင်မှာ ထမင်းကြော် လက်ဖက်ရည် ကောင်းတယ်။ ကျွန်တော် ဒကာခံပါရစေ။ တွေ့တုန်း၊ ကြုံတုန်း"

"ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စိတ်တော့ မရှိပါနဲ့၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်ပြီး သောက်ရတာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်လို့ ထင်လို့ပါ"

"လာပါ ဆရာရယ်။ ဆရာက ကျန်းမာရေး စာရေးဆရာဆိုတော့ အရာရာကို ရှောင်နေတယ်။ ဘာမှ စားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး"

"ကဲ... ကိုဝီလျံ၊ ခင်ဗျား စကားပြောမယ်ဆို ကျုပ်နားထောင်မယ်။ ကျုပ် အတွက် မိသားစုက ကျုပ် ပြန်လာရင် စားသောက်ဖို့ အဆင်သင့် လုပ်ထားလို့ပါ။ စိတ်မရှိပါနဲ့။ လာဗျာ။ ဒါဆို ကျုပ်လည်း မသောက်ဘူး။ ဟိုဘက်ထိပ်လောက်ထိ (ကမ်းနား) လမ်း လျှောက်စကားပြောကြတာပေါ့။ ဆရာ့ကိုလည်း မေးစရာ ရှိတယ်ဗျာ"

"ကဲ... ပြော၊ ဘာမေးမလဲ။ ဒီလိုဗျ၊ ကျွန်တော့်တူ အလတ်ကောင်လေဗျာ ကျွန်တော် မွေးစားထားတဲ့ကောင်"

"ဟုတ်လားဗျာ၊ ပြော"

"ဒီကောင်က၊ အခု A/B နဲ့ သဘော်တက်သွားတာ။ (၃)လ ရှိသွားပြီ။ အခု သူ့မိန်းမက ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ ကျွန်တော့်မိန်းမက ဆေးလိုက်စစ်ပေးတာ။

ဆစ်ဖလစ်ပိုးတွေ့တယ်တဲ့ဗျာ။ ဒီတော့... ဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ကျွန်တော့် မိန်းမကလည်း လျင်တယ်။ သူ့ကိုဘာမှ မပြောဘဲ အဖြေစာရွက်ကို ကျွန်တော့်ကို ပြတယ်လေ။ ကျွန်တော်လည်း မနေ့က ခင်ဗျား ဂျာနယ်တိုက်ကို ဆက်သွယ်ပေမယ့် မရဘူး။ အစည်းအဝေးလို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ ဒီနေ့ ညနေ အိမ်ကိုလာပြီး အခြေ အနေတွေ ပြောပြချင်လို့ အခုတွေ့တာ အတော်ပဲ။ ဟိုကောင်ကို အသိပေးလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဒီသတင်းကြားရင် နှစ်မစ္စေဘဲ ပြန်ပြေးလာလို့။ ကုန်ကျစရိတ်တွေ ရှိုးကုန်လိမ့်မယ်''

''ကဲ... ခင်ဗျား ဖုန်းနံပါတ် အရင်ဖုန်းပဲ မဟုတ်လား၊ ကျွန်တော် အကျိုး အကြောင်း လှမ်းပြောပြီး ဘာတွေ ဆက်လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောမယ်။ တွေ့လား၊ မိုးရွာလာပြီ၊ ကျွေပ်သွားမယ်။ ဟုတ်ကဲ့''

''ဟုတ်ကဲ့၊ ဆက်ဆက် အကြောင်းပြန်ဦးနော်၊ ဆရာသမားက အလုပ် များတာ''

''စိတ်ချ ကိုဝီလျံ ကျွေပ် ဆက်သွယ်မယ်၊ ညနေ ၅ နာရီ ဖုန်းစောင့်ပါ''

နေ့လယ် ထမင်းစားချိန်မှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ ဆစ်ဖလစ်အကြောင်း ကို မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်တဲ့ အရေပြား ကာလသား HIV/AIDS အထူးကု တိုင်းဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်နဲ့ အခုလို ဆွေးနွေး တင်ပြတာလေးတွေကို စာဖတ်သူတို့ တင်ပြရင်း မိတ်ဆွေ ကိုဝီလျံအတွက်ပါ အကြံဉာဏ်တွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးခဲ့တာလေးတွေက ဒီလိုပါ။ စာဖတ် ပရိသတ်ရေ...။

မြို့တော် - ဆရာကြီးရေ... မိခင်လောင်းတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ သွေးစစ်လိုက်ပါ တယ်။ သူတို့ ကြောက်တာက B ပိုး၊ C ပိုးပေါ့။ ဒါပေမယ့် တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာက ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုး ဒီတော့ ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါလဲ။

ဒေါက်တာ - လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ကလည်း ဆစ်ဖလစ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေ ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အခု ထပ်သိချင်နေရင် တော့ ပြောရတာပေါ့ဗျာ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းမှာ ဘာရောဂါပိုးတွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သွေးစစ်ကြည့်တာ အကောင်း ဆုံးပါပဲ။ ဒါမှ ကြိုတင်သိရှိပြီး ကာကွယ်ကုသနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ ရောဂါကင်းကင်းနဲ့ မွေးဖွားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စစ်တဲ့အခါမှာ အချို့ ဘာတွေ ဖြစ်သလဲဆိုရင် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ လက္ခဏာ မပြကြဘူး။ နောက် HIV ဘီပိုးစတာတွေ စစ်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှသာ သိနိုင်ကြပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဘာကြောင့်လဲ၊ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းလေး ရှင်းပြ ဆွေးနွေးပေးပါ။ ကျွန်တော်လည်း ဆွေးနွေးထားတာ ကြာပြီဆိုလို့ မေ့နေလောက်ပါပြီ။

ဒေါက်တာ - ဒါက ဒီလိုဗျ၊ မြို့တော်ကြီးရဲ့။ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသားတွေဟာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိတစ်ကိုယ်တည်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် အပြင်မှာ အပျော်အပါးလိုက်စားပြီး ရောဂါ ရလာတယ်။ ရောဂါရှိတယ်လို့ သိတဲ့အခါ ကျိတ်ပြီး ဆေးကုလိုက်တယ်။ အဲ...ပျောက်သွားတယ်။ သူက ပျောက်သွားပေမယ့် ဇနီး မယားမှာ ရောဂါ ကျန်ခဲ့တယ်။ ကူးစက်ခံလိုက်ရတယ်။ ဒါကို ဘယ်သူကမှ မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရလာပြီး မြို့တော်ကြီး ပြောသလို သွေးစစ် ကြည့်လိုက်တော့ သွေးအဖြေမှာ ပေါ်လာတာပေါ့။ VDRL TPHA Test တွေ စစ်ကြည့်ရင် ဆစ်ဖလစ် ရှိ၊ မရှိ သိလာတာပေါ့။

မြို့တော် - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး၊ တွေ့ပြီ၊ သိပြီဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်ရပါ့မလဲ။ ကုသရင်ရော ပျောက်ကင်းနိုင်ပါလား။ မွေးလာတဲ့ ကလေးအတွက် ရော ဘယ်လိုထိခိုက်မှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါလဲ။

ဒေါက်တာ - အချိန်မီ သိနေပြီဗျာ၊ ကိုယ်ဝန်နှစ်ဦးမှာ စသိတာပဲ၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြား တတ်မြောက်ထားတဲ့ ဆေး ပညာရှင်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ သူနဲ့ ကုသပါ။ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို မွေးမထားပါနဲ့။ သိလျက်နဲ့တော့ ဝိပါက် ကြမ္မာ မငင်ပါနဲ့ဗျာ။ ကုပါ၊ ရဲရဲကုပါ။ အာမခံပါတယ်။ ပျောက်ကို ပျောက်ရပါမယ်။

မြို့တော် - ဟုတ်ပါပြီ ဆရာကြီး ခင်ဗျာ၊ တကယ်လို့ သိလျက်နဲ့ အချိန်မီ မကုသရင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါလဲ။

ဒေါက်တာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိတာကို ကြိုသိနေပါလျက်နဲ့ မကုသခဲ့ရင် မိသားစုတစ်ခု ကိုယ့်ဇနီး၊ ကိုယ့်လင်၊ ကိုယ့်အဖော်တွေ အပြင် မွေးလာမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ ပယောဂကြောင့် လူလောကထဲ ရောက်လာမယ့် အပြစ်မဲ့ ကိုယ့်ရင်သွေးလေးဟာ ဆစ်ဖလစ်ရဲ့ ဆိုးမွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ခြိမ်းခြောက်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကျွန်တော် ရှင်းပြမယ်။ အဲဒီ မွေးလာတဲ့ ကလေး ဟာ ဘယ်လို ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ မွေးလာမလဲဆိုရင် ...

(၁) ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု မမှန်တဲ့အတွက် ကျေပ်မပြည့်ကလေး မွေးဖွားခြင်း၊

(၂) ဦးနှောက်ခွဲရိုး ပုံသဏ္ဌာန် မမှန်ဘဲ အဆမတန် ကြီးထွားခြင်း၊ အရိုးများအားလုံး ကြီးထွားမှု မမှန်ကန်ခြင်း၊

(၃) နှာခေါင်းရိုးများ ချိုင့်ဝင်ပြားနေခြင်း၊ နဖူးမောက် ကြီးခြင်း၊
(၄) သွားပေါက်ချိန် သွားများ မူမမှန် ပေါက်ခြင်း၊ သန်မာမှု မရှိခြင်း၊ လခြမ်းပုံသဏ္ဌာန်၊ လွှသွားပုံသဏ္ဌာန် သွားများ ဖြစ်နေခြင်း၊
(၅) ဦးနှောက်အာရုံကြောများ ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိခြင်း၊
(၆) ခြေသလုံးများ ဖြောင့်တန်းခြင်းမရှိဘဲ လေးကိုင်းသဏ္ဌာန် ကွေးနေခြင်း၊
(၇) အရေပြားများ ကွဲအက်ပြီး အဆီ ပြန်ထွက်နေခြင်း၊ မီးလောင် ပုံသဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်း၊
(၈) အသည်း အဆမတန်ကြီးခြင်း၊ အလုံးအကျိတ်များ ရှိနေခြင်း၊
(၉) နလုံးသွေးကြောများ ရောင်ရမ်း ကြီးမားနေခြင်း။
(၁၀) မွေးကင်းစ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ မွေးချိန်မတိုင်ခင် မွေးဖွားခြင်း၊
(၁၁) မိခင် သားယူက်သားလျှောရခြင်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သန္ဓေသား အောင်မြင်ပြန်ရင်လည်း စောစောက ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်တန်ဆောင်တွေရယ်၊ အရွယ်ရောက်သူ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး တိုင်းတို့ဟာ အိမ်ထောင်မပြုခင်၊ အိမ်ထောင်ပြုပြီး စတဲ့ အချိန်တွေမှာ သွေးစစ်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကြောက်စရာရောဂါ ဆိုးကြီးဘေးက ကင်းဝေး စေကြမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း ပြောကြားရင်း သိလျက်နဲ့ ဝိပါက် ကြမ္မာမင်ကြစေဖို့ မြို့တော်ကြီး စေတနာနဲ့ သတိပေးလိုက်ပါရစေ။

စာဖတ်သူများ ဆေးပညာ ဗဟုသုတ တိုးပွားကြပါစေ။

□

ပိုးမွှားကိုက်ခဲခြင်း အန္တရာယ်

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

မြို့တော် - လူတွေဟာ ခြင်၊ ယင်ကိုက်၊ ကြမ်းပိုးကိုက်၊ ပင့်ကူရှပ်၊ ကင်းထိုး စတဲ့ ပိုးမွှားယေယ်လေးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို ဂရုမစိုက်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပိုးမွှားကိုက်ခဲခြင်း အန္တရာယ်တို့နဲ့ ပတ်သက်၍ ဆရာကြီး အမြင်ကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်း ဆွေးနွေး ပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ တိရစ္ဆာန်ပိုးမွှားတွေ ပျံ့နှံ့နေတာကို သတိမထား မိခဲ့ရင် ပိုးမွှားအန္တရာယ်က အသေးအမွှားကစပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်အောင် ဒုက္ခ ပေးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း ကြောင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ (Leishmaniasis) ရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောဂါများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ခြင်ကိုက်ခံရတဲ့ နေရာမှာ ယားယံတတ်ပြီး အင်ယွဇ်ထသလို အဖုအပိန့်တွေ ထွက်တတ်ပါတယ်။ သွေးစုပ်ယင်ကောင်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ကတော့ အရေပြားပေါ်မှာ သွေးထွက်

ခြင်း၊ အကိုက်ထွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ယင်ကောင်များဟာ အနာများ အပေါ် ပျက်စီးနေသော တစ်ရှူးများပေါ်တွင် တဝဲဝဲနဲ့ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရေပြား အကောင်းများပေါ်တွင်လည်း နားခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အဖရိကတိုက် အချို့နေရာတွေမှာ တွေ့ရှိရတတ်ပါတယ်။ ထိုးဖောက်ခြင်းတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီဒေသတွေမှာဆိုရင် (LARVA) များ ဝင်ရောက်မှုကြောင့် (Dermatobia hominis) ရောဂါများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခြင်၊ ယင်တို့ပေါ်တွင် ဥများ အစဉ်သဖြင့် ရှိနေတတ်တဲ့အတွက် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ပိုးမွှားများက နားရာတွင် ရောဂါကို ကူးစက်စေတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ အရေပြား မွေးညင်း ပေါက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်သော (Folliculitis) များနှင့် သားနံရည်ကြည်များစွာ ထွက်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အရေပြားအနာများ ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - အရေပြားမှ ဘာကြောင့် ယားယံမှု ဖြစ်ရတတ်ပါလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာ - (Papular Urticaria) ဟု ခေါ်တဲ့ အရေပြား ယားယံအဖုအပိန့် ထွက်ခြင်းသည် အင်းဆက် ပိုးမွှားများကြောင့် Type IV Hypersensetivety ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများ၏ ကလေးများကို ဒုက္ခပေးလျက် ရှိနေပါတယ်။ အရေကြည်ဖု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာ အနည်းငယ်သာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ယားယံမှုကြောင့် အရေပြားကို ကုတ်ခြစ်ရာကအစ အရေပြား ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ ရပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒီလို မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ကာကွယ်ဖို့ဆိုရင် ကူးစက်ရောဂါများရဲ့ ကူးစက်ပုံ သဘာဝအရ နေ့မှာ ကိုက်တာလား၊ ညမှာ ကိုက်တာလား၊ ခြင်ပေါက်ဖွားမှု ခြင်၊ ယင်များ၏ သဘာဝ စသည်တို့ကို အခြေခံဗဟုသုတကို သိထားရပါမယ်။ ဒါမှလည်း ကာကွယ်မှုအပိုင်းမှာ ထိရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ခြင်၊ ယင်များ ပေါက်ဖွားရာ နေရာဒေသ၊ ကိုက်သည့် အချိန်ကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခြင်၊ ယင် မကိုက်ခံရအောင် ဆေးများ သုတ်လိမ်းခြင်း၊ ဆေးဖျန်းခြင်း၊ အင်္ကျီ အဝတ်အစား လုံခြုံမှု ရှိခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အောက်ပိုင်းမှာ ကိုက်လျှင် အောက်ပိုင်းကို ဂရုပြုခြင်း၊ ခြင်လုံဆန်ခါ၊ ဆေးခြင်ထောင် စသည်ကို အသုံးပြုခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ စနစ်တကျ လိုက်နာသုံးစွဲခဲ့ပါလျှင် ခြင်၊ ယင် အန္တရာယ်က ကင်းဝေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အနာများကိုလည်း ယင်ကောင်များ မလာနိုင်အောင် ဖုံးအုပ်

ကာကွယ်ထားခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအနာများပေါ်မှာ ပိုးသတ်ဆေးသုတ်လိမ်းထားခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။ (Antihistamine) အုပ်စုဝင်ဆေးများကို မှီဝဲခြင်းလည်း ယားယံမှု သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျား၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ နကျယ်ကောင်တွေဟာ Hynemoptera အုပ်စုဝင်ပိုးမွှားများလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကောင်တွေ တုပ်ခံရရင် အလွန်ပြင်းထန်စွာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အလွန်ဆိုးဝါးပါက သွေးလန့်ခြင်း (Anaphylaxis) အထိ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းထန်မှုသည် သာမန် ယားယံခြင်းမှသည် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သွေးပေါင် အလွန်အမင်း ကျဆင်းမှုနဲ့အတူ အသက်အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ (ဥပမာ - အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဖောရောင်ခြင်း သွေးလန့်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါတယ်။)

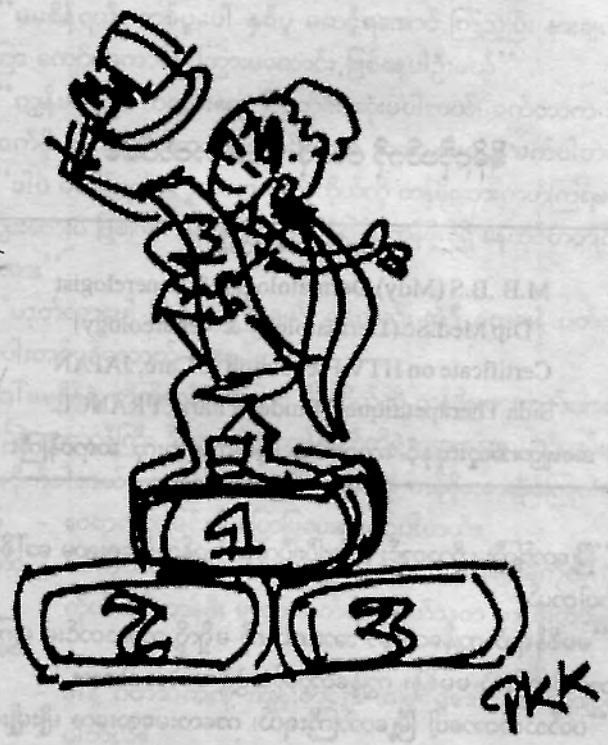
ဖြိုတော် - ဒီလို ဖြစ်လာခဲ့ရင် ကုသမှုအပိုင်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ပျားတုပ်ခံရရင် အရေပြားပေါ်မှာ စိုက်ဝင်သွားတဲ့အတွက် ဖယ်ရှားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသမှု အပိုင်းမှာ လိမ်းဆေး (Calamine Lotion) ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကိုက်ခံရတဲ့ နေရာကို ရေပတ်နဲ့ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယားယံဖျောက်ဆေးများနဲ့ နာကျင်မှု သက်သာဆေးဝါးများ ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးတွေက ထိရောက်မှု မရှိပါဘူး။ ကိုက်ခဲခံရခြင်းရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှု အခြေအနေ အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်ပြီး အသက်ကယ်ဆေးများလည်း တစ်ခါတစ်ရံ လိုအပ်တတ်ပါတယ်။ လိုအပ်လျှင် အတွင်းလူနာအဖြစ် ဆေးရုံမှာ စောင့်ကြည့် ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသေးမွှားအကောင်လေးများ ကိုက်ခဲတယ်ဆိုပြီး ပေါ့ဆမနေနဲ့။ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေ သွားသင့်ပါတယ်။

ကင်းမြီးကောက် အကိုက်ခံရရင် ကင်းထိုး ခံရတဲ့နေရာဟာ ပူမယ်၊ နာမယ်၊ အဆိပ် မည်၍မည်မျှ ဝင်ရောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး လူနာဟာ အော့အန်ခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချိန်မီ ဆေးကုသမှု မခံရင်တော့ ဆိုးရွားတဲ့ လက္ခဏာ (Crisis) တွေဖြစ်တဲ့ အဆုတ်၊ နှလုံးတို့မှာ ထိခိုက်မှုရှိပြီး၊ နောက်ဆုံး သေဆုံးနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကုသမှု အပိုင်းမှာတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေတဲ့ ဆေးများ သောက်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးဖြစ်လာနိုင်ခြေ ရှိတာမို့ အချိန်မီ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပင့်ကူရှုပ်ရင်လည်း (အဆိပ်ပြင်း) နာကျင်ရောင်ရမ်းမယ်၊ နာရီဝက်အတွင်းမှာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဗိုက်နာ နိုင်ပါတယ်။ အဆိပ်များ ပျံ့နှံ့မှုကြောင့် ခွဲစိတ်ရတဲ့ အပိုင်းအထိ ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအန္တရာယ်က ကာကွယ်ဖို့ အခန်းတွင်း သန့်ရှင်းရေး ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ပစ္စည်းများ စနစ်တကျ ထားရှိခြင်းတို့ကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ နာကျင် ကိုက်ခဲ ဖျောက်ဆေးများနှင့် အသက်ကယ်ဆေးများကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❐


PKK

မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုး ထားတတ်ပါစေ

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

"မြို့တော်ကြီး ဟိုသတင်း ကြားပြီးပြီလား" ဝန်ထမ်းရေးရာမှ ဒေါ်စိန်မမက မေးလာပါတယ်။

"မမစိန်ရယ် ကျွန်တော့်မှာ အားတယ်ကို မရှိလို့ ဘာသတင်းမှ မကြားမိပါဘူး။ ဘာသတင်းလဲ မမစိန်၊ ကျွန်တော့်တို့အဖွဲ့နဲ့ ပတ်သက်လား"

"ပတ်သက်တာပေါ့ မြို့တော်ကြီးရယ်၊ ကလေးမလေးလေ မျိုးမျိုးလေ"

"ဆိုပါဦး မျိုးမျိုး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"သူနဲ့ တွဲနေတဲ့ ကောင်လေး ရှိပါရောလား"

"အင်းပြောပါဦး၊ ဟို ဖြူဖြူကောင်လေးမို့လား၊ သူတို့ တွဲနေကြတာ တော်တော်များများ သိနေကြတာပဲ"

"အဲဒါပြောတာပေါ့၊ သူတို့ ချိန်းတွေ့ရင်း ကျူးကျူးလွန်လွန် ဖြစ်သွားကြတာ

အခု ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်။ ကောင်မလေးက ဆရာဝန်က ညွှန်လို့ သွေးစစ်ကြည့်တော့ သူ့မှာ HIV ပိုး ရှိနေတယ်တဲ့"

"ဗျာ... ဘုရားရေ၊ ဒုက္ခပါပဲ၊ အဲဒီတော့ ကောင်လေးကရော"

"ကောင်လေးက သတ်ခံတက်သွားသလိုလို ၊ ခရီးထွက်သလိုလို ပြောတာပဲ"

"အေးဗျာ၊ စိတ်မကောင်းစရာကြီး၊ အဲဒါ ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သူ့အမေတွေရော၊ မောင်တွေ၊ ဦးလေးတွေကပါ သတ်မယ်၊ ဖြတ်မယ် လုပ်နေကြတယ်"

"မမစိန်ရယ်၊ တစ်ပူပေါ် နှစ်ပူ မဆင့်ရအောင် ကြည့်ပြီး နားချပါဦးဗျာ၊ တော်ကြာ ကျော်မကောင်း၊ ကြားမကောင်း ဖြစ်နေပါဦးမယ်"

"ကျွန်မလည်း ကလေးတွေ ကြုံတိုင်း ဆုံးမပါတယ်၊ ခက်တာက သူတို့က ကိုယ့်ထက်ပို တတ်နေကြတယ်။ ခေတ်ကာလ သားသမီးတွေ ခက်ပါတယ်ရှင်"

"ဒါပဲ မမစိန်ရယ်၊ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြရမယ်လေ။ ယောကျ်ားလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်တတ်ကြရမယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်တာပေါ့ မြို့တော်ကြီးရယ်၊ ရှင်လည်း အဲဒီ စကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လောက် ရေးစမ်းပါ"

ဒေါ်မမစိန်ရဲ့ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ပါစေ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆွေးနွေးမှု မှတ်တမ်းလေးကို ပြန်လှန်လိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားနိုင်ကြပါစေလို့...

မြို့တော် - ဆရာ့ရဲ့ အမြင်ကို ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မိမိကိုယ်ကို မိမိတန်ဖိုးထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုမှ မိမိကိုယ်တိုင် တန်ဖိုး မထားတတ်ရင် ဘယ်သူက တန်ဖိုးထားမှာလဲလို့ မေးပါရစေ။

မြို့တော် - ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်းမာရေး အမြင်ရှုဒေါင့်က ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - အမိုက လူပျို၊ အပျို ဖြစ်နေသူများ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ချစ်ကြ၊ ကြိုက်ကြတာဟာ သဘာဝ တရားပါပဲ။ ဒီသဘောတရားကို တန်ဖိုးရှိရှိနေထိုင်ပြီး အိမ်ထောင်မပြုခင်မှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိရဲ့ အပျိုဂုဏ်၊ လူပျိုဂုဏ် မည်းနွမ်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေ ပြောပြောနေကြတဲ့ ရည်းစားတစ်ထောင် လင်

ကောင်တစ်ယောက် ဆိုပေမယ့် ရည်းစားတစ်ထောင် လင်တစ်ထောင်တော့ မဖြစ်စေဖို့ အထူး ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုရာ သဘာဝကပေးခဲ့တဲ့ အမွေ တစ်ခုပါ။ အိမ်ထောင်မပြုခင် မိမိရဲ့ အပျိုစင်၊ လူပျိုစင်ဘာဝတွေကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အိမ်ထောင်မပြုခင်မှာ မိမိရဲ့ အပျိုစင်ဘာဝ ဆုံးရှုံးခဲ့ရင် မိမိအမှန်တကယ် ယူရတဲ့ အိမ်ထောင်သည် ဘဝကပါ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာကြီး ခုနက ပြောတာတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက်ရော ဘယ်လို အသိတွေ ပေးနိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အမျိုးသားတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမပါဘဲ လူငယ်တို့ ဘာဝ အပေါင်းအသင်းကြောင့် လိင်ဈေးကွက်မှာ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရင် မိမိ အမှန်တကယ်ယူမယ့် မိမိတကယ် ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိင်ဈေးကွက်မှာ မိမိနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံဖော်မှာ ရောဂါတစ်ခုရှိခဲ့ရင် ဥပမာ - ကာလသားရောဂါနဲ့ HIV/AIDS တွေ ရှိနေခဲ့ရင် မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ဟာ ဘုမသိဘမသိ ဝေဒနာခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါဆိုရင် လက်မထပ်ခင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်း သွေးစစ်ပြီးမှ လက်ထပ်သင့်တယ်လို့ ဆရာကြီး ပြောချင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ လက်မထပ်ခင်ရော၊ လက်ထပ်ပြီး ကလေးယူတော့မယ် ဆိုရင်ရော နှစ်ခါစလုံးမှာ သွေးစစ်သင့်ပါတယ်။ သွေးစစ်တယ် ဆိုရာမှာလည်း HIV/AIDS ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အိမ်ထောင်မပြုခင်မှာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေအားလုံး လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမြှင့်တင်ရာ ကျပါတယ်။

မြို့တော် - အဖြစ်များတဲ့ ကာလသား ရောဂါကို အနည်းအကျဉ်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အဖြစ်များတဲ့ ကာလသားရောဂါဟာ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ ပါပဲ။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ အဖြစ်များတဲ့ အုပ်စုကို ကြည့်မယ် ဆိုရင် လူပျို၊ အပျို အသက် ၁၈နှစ်မှ ၃၅ နှစ်အကြား ကာလ သားသမီး၊ တစ်နည်းပြောရရင် လူငယ်၊ လူရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကာလသားရောဂါရယ်လို့ အမည်သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်ဆိုရင် လူငယ်၊ လူရွယ်တွေသာမက လူကြီးပိုင်းမှာလည်း လိင်မှုဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေ အပျော်အပါး

ကိစ္စတွေကြောင့် ဒီရောဂါ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာစစ်ဆင့် မိမိမွေးလာမယ့် ကလေးငယ်တွေကိုလည်း ကာလသားရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ဒီရောဂါရရင် မွေးရာဆစ်ဖလစ်၊ HIV နဲ့ AIDS တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

မြို့တော် - မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကျွန်းမာရေး ရှုထောင့် အမြင်တွင် မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားရှုထောင့် အမြင်လေးပါ ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - အခြား ရှုထောင့်က ပြောရင် စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ နေထိုင်တတ်ပြီး အကျင့်ရသွားတယ်ဆိုရင် ရောဂါဆိုး အန္တရာယ်က ကင်းလွတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကလည်း ကင်းလွတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အသက်အန္တရာယ် ကင်းလွတ်တယ်ဆိုတဲ့ အလွယ်ဆုံး ဥပမာတစ်ခု ပြောရရင် မဆင်မခြင် သတိလက်လွတ် ဟိုတွေး ဒီငေးနဲ့ အမှတ်တမဲ့ လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ ယာဉ်အန္တရာယ်ကြောင့် သေချင်သေသွားနိုင်သလို မသေခဲ့ရင်လည်း ဒုက္ခိတဘဝနဲ့ နေရမှာ ဖြစ်တယ်။

မြို့တော် - ဆရာကြီး ဒါဆို မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့ နေရာမှာလည်း ယာဉ်မောင်းသူတွေလည်း ပါမှာပဲနော်။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ လူငယ် လူရွယ်၊ လူကြီး အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအားလုံး ပါပါတယ်။ ယာဉ်မောင်းတွေ အနေနဲ့လည်း မော်တော်ယာဉ် မောင်းနှင်နေစဉ်မှာ မိမိ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စကြောင့် စိတ်တိုခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ယာဉ်မောင်းသူ အချင်းချင်း ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင်ထားသင့်ပါတယ်။ ယာဉ်ကြီးက ယာဉ်ငယ်ကို အနိုင်မကျင့်သင့်ပါဘူး။

မြို့တော် - ဒါဆို မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့ နေရာမှာ ကျွန်းမာရေး ရှုဒေါင့်က အခြားဘာတွေ လိုအပ်ပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ - တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အဝတ်အစားဝတ်တာ၊ နေတာ၊ ထိုင်တာ ၊ သွားလာတာ အစ စည်းကမ်းတကျ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတတ် ထိုင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားရာ ရောက်ပါတယ်။ တချို့ တချို့ လူတွေဟာ Hand Phone ကို ခါးမှာချိတ်ပြီး ချေးအလိမ်းလိမ်း ပုဆိုးဝတ်၊ ဂျပန်ဖိနပ်စီးကာ

လူကလည်း ညစ်ညစ်ပေပေနေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကားစီးပြီး၊ ငါ သူ့ဌေးပဲ ဘယ်သူမှ ဂရုစိုက်စရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့ လူတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီလို လူတွေဟာ အများနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့နေရာ သွားတဲ့အခါ မိမိနဲ့ သင့်လျော်လိုက်ဖက်တဲ့ အဝတ်အစားကို သေသေသပ်သပ် ကျကျနနဝတ်စားပြီး နေတတ်ထိုင်တတ်ရင် အလိုလို တန်ဖိုးရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ ပိုက်ဆံရှိတာပဲ ဆိုတဲ့ မာန်မာနမျိုး မထားသင့်ပါဘူး။ အဝတ်အစား ရှိုးကျကျ စတိုင်ကျဖို့ထက် သေသပ် သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဖို့ ပြောတာပါ။ လူမှာအဝတ် တောင်းမှာ အကွပ်ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ် မဟုတ်လား။

မြို့တော် - ကောင်းပါတယ်ဆရာ။ ဌေးကိုလည်း ဌေးတန်ဖိုးထားရသလို၊ လူလည်း လူတန်းဖိုး ထားတတ်မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ သာယာချမ်းမြေ့မှုတွေ အစဉ် လွှမ်းခြုံနေမှာပါ။

ဒါဆို ဒီတစ်ပတ် ကျွန်တော်တို့ နားကြရအောင်။ ဆရာကြီးလည်း လူနာတွေ စောင့်နေကြပါပြီ။ ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။

ကြီးထွားမယ့် ဆီးကျိတ်ဝေဒနာ

ဒေါက်တာ မျိုးသန့်

M.B.,B.S (Mdy) Dermatologist & Venerelogist

Dip Med.Sc (Dermatology & Venereology)

Certificate on HTV Prevention & Care, JAPAN

Sida Therapeutique d'Etudes a Paris, FRANCE.

အရေပြားအထူးကုနှင့် ကာလသား ကူးစက်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

အမျိုးသားတွေ အရွယ်ရလာရင် (အသက် ၄၀ ကျော်) စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကတော့ ဆီးကျိတ်ကြီးထွားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ကြီးထွားလာတဲ့အတွက် နေ့ရော၊ ညပါ ဆီးသန့်စင်ခန်းကို မကြာခဏ ဆီးသွားရတဲ့ အလုပ်ဟာ တကယ်တော့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် လေ့လာ သိရှိသလောက် ပြောရရင်တော့ ဒီရောဂါဟာ ဆီးကျိတ်ကြီးထွားခြင်း (Prostatism) ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်နဲ့ ရေးဖော်တစ်ယောက် ဒီဝေဒနာ ဖြစ်ဖူးပါတယ်။ သူဟာ ဆီးမကြာခဏ သွားရပြီး သူ့ကိုယ်သူ ဆီးကျန်တယ်၊ သွားလို့ မပြီးဘူးလို့ ခဏခဏ ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်လည်း သူ့ကို ဆီးလမ်းကြောင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်ထံ သွားအပ်လိုက်ရပါတယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ စာပေညီလာခံမှာ ဆုံတွေ့စဉ်က ကျွန်တော်နဲ့

ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းနဲ့ အလျှဉ်းသင့်ရင် ဆီးကျိတ်ကြီးထွားတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ဗဟုသုတ ပညာပေး ဆောင်းပါးရေးပေးပါလို့ ပြောပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ ဒီရောဂါဝေဒနာ သူ့မှာ မရှိတော့တူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်နဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဦးမျိုးသန့်တို့ ဒီရောဂါဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စူးစမ်းမေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့တာတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်အား တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆီးကျိတ်ဆိုတာ ဘာကို ခေါ်ပါသလဲ ဆရာကြီးခင်ဗျာ။

ဒေါက်တာ - ဆီးကျိတ်ဆိုတာကတော့ အမျိုးသားတွေမှာရှိတဲ့ Prostate Gland ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ Prostate Gland ဟာ စိမ့်ထွက် အရည်လုပ်ပေးတဲ့ တာဝန်ယူရပါတယ်။ ထုတ်လွှတ်တဲ့အခါ သုက်ပိုးတွေကို သယ်ဆောင်ရာမှာ လွယ်ကူချောမွေ့စေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အရွယ်အစားကတော့ သစ်ကြားသီး အရွယ်အစားလောက်ရှိပြီး ဆီးအိမ်ရဲ့ အောက်ခြေမှာ တည်ရှိနေပါတယ်။ ဆီးပြွန်ကတစ်ဆင့် ပြင်ပကို ဆီးလမ်းကြောင်းအတိုင်း စီးဆင်းသွားစေပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံရာမှာ သုက်ပိုးတွေ အပြင်ကို အလွယ်တကူ ပန်းထုတ်နိုင်အောင် ချောဆီသဘောမျိုး စိမ့်ထွက်ရည်ဖြင့် ကိစ္စကို အောင်မြင် ပြီးမြောက်စေပါတယ်။

မြို့တော် - အမျိုးသားတွေ အသက် (၄၀) ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အသက် (၄၀) ကျော်လာပြီဆိုရင် ဆီးကျိတ်ဟာ ပုံမှန် ပမာဏထက် ပိုမိုကြီးထွားဖို့ စတင်ပါတယ်။ အချို့လူများစုကတော့ သတိမထားမိတတ်ပါဘူး။ ဆီးမကြာခဏ သွားတာကို ပုံမှန်လို့ပဲ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

မြို့တော် - ဆီးကျိတ်ကြီးထွားလာရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာမျိုးတွေနဲ့ သိသာနိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ယေရှုယ်စဉ်က အမျိုးသားများဟာ ဆီးပန်းတဲ့အခါ အရှိန်အဟုန်နဲ့ မီးသတ်ပိုက်ခေါင်းလို ဟိုးအဝေးကြီးထိ ရောက်သွားအောင် ပန်းနိုင်ကြသော်လည်း၊ အသက် (၄၀) ကျော်လာရင်တော့ အရင်က အဝေးကြီးထိ ပန်းနိုင်အောင် ဆီးပန်းခြင်း မပြုနိုင်တော့ဘဲ ဆီးပန်းအား နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဆီးသွားရာမှာလည်း ခက်ခဲ လာတတ်ပါတယ်။ ရပ်လိုက်၊ ပန်းလိုက် ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ အားစိုက်ညှစ်သော်ငြားလည်း ဝေးဝေးသိပ်ပြေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။ ဆီးကုန်သွားတယ်လို့ မခံစားရဘဲ သွားပြီးရင်းသွားချင် နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း

ဆီးမကုန်ဘဲ ကျန်နေတယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ ဆီးသွားပြီးရင်လည်း အမျှင်မပြတ် တစ်စက်တစ်စက် ကျနေတတ်ပါသေးတယ်။ ဆီးကျိတ် ကြီးထွားသူများဟာ ဖော်ပြပါ လက္ခဏာအားလုံး (သို့) အချို့ ခံစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးခဏခဏ သွားရတာလည်း စိတ်ပျက်စရာ အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ပြင်ပခရီးဝေး သွားရတာတွေကို ကြောက်နေတတ်ကြပါတယ်။ ခရီးသွားရပြီဆိုရင် သန့်စင်ခန်း ဘယ်နေရာမှာ ရှိတယ်ဆိုတာ အရင်စုံစမ်း ထားရတတ်ပါတယ်။ (ဒီလိုမှ မစုံစမ်းထားရင် စည်းကမ်းမဲ့ အပေါ့စွန့်မိလို့ ဒဏ်ငွေတပ်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

မြို့တော် - ဒါဆို အမျိုးသမီးတွေမှာရော ဒီရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - အမျိုးသမီးတွေမှာ ဆီးကျိတ်မရှိတဲ့အတွက် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အိမ်ထောင်ဘက်က ဒီရောဂါမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင် သူ့မှာလည်း အိပ်ရေးပျက်တတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘာကြောင့် ဖြစ်တာပါလဲ။

ဒေါက်တာ - သုတေသနပြု လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အသက် (၅၀)အရွယ် အမျိုးသားများဟာ လေးယောက်မှာ တစ်ယောက် ဒီပြဿနာ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အသက် (၆၀) မှာ နှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒုက္ခအနည်း၊ အများကတော့ ဆီးကျိတ်ကြီးထွားမှုပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ယောကျ်ားတွေ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဆီးကျိတ် ဘာကြောင့် လိုက်ကြီးထွားရတယ်ဆိုတာတော့ အတိအကျ မသိရသေးပါဘူး။

မြို့တော် - ဒါဆို ဆီးကျိတ်ကြီးထွားမှု ရပ်တန့်အောင် လုပ်လို့ ရပါသလား။

ဒေါက်တာ - ဆီးကျိတ် ဆက်လက်ကြီးထွားမှု ရပ်တန့်အောင်ဆိုရင် သာမန် လက္ခဏာ စဖြစ်ကတည်းက သတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ Life Style ပြောင်းလဲပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီ၊ အသိမ့်များတဲ့ အစားအစာတွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နီရဲနေတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး (Red Tomatoes)၊ ပဲနီစတဲ့ အစားအစာတွေ မကြာခဏ စားသုံးရပါမယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးငါးပိချက်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဖျော်ရည် စတာတွေ စားသုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်နဲ့ ကော်ဖီ စတဲ့ အစားအစာတွေကို ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆေးကုသမှု အပိုင်းကိုလည်း ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဒီလိုဖြစ်လာရင်တော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆေးပညာရှင်နဲ့ တိုင်ပင်ရပါမယ်။ ကုသနည်းတွေကတော့ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးမှု၊ ဆွေးနွေးညွှန်ပြမှုတွေနဲ့ ရောဂါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ TV ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စတဲ့ အရာတွေနဲ့ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ရလာတဲ့ အဖြေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ထိရောက်တဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုတွေနဲ့ ကုသရင် ရောဂါ ပျောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ သောက်ဆေး အသုံးပြုလို့မှ မရရင်တော့ ခွဲစိတ်သင့်၊ ခွဲစိတ်ကုသရာမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း အကြံပြု ဆွေးနွေးလိုက်ရပါတယ်။

□

ပေးလိုသောကျေးဇူး
ကားလားအဆင်ကျတိုင်
ဘဏ်ချေးဖို့ဒီ့ခေတ်ဝန်ကြီးမှာ

ကလေးသူငယ် အဆုတ်ရောင်ခြင်း

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"ညီမလေး ထမင်းဘူး ယူမသွားဘူးလား"

ဆေးရုံကို တာဝန်အရ သွားတော့မယ့် ညီမလေး ထမင်းဘူး ယူမသွားတဲ့အတွက် မဒ္ဒီက ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"မယူတော့ဘူး မမရေ၊ ဝပ်ဒ်ထဲမှာ ကလေးလူနာတွေ အရမ်းများတယ်၊ စားချိန်လည်း ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဗိုက်လည်း မဆာဘူး၊ နံနက်စာ စားထားတာလည်း များသွားတယ်၊ သိပ်ပြီး ဆာလာမှ အောက်ဆင်း တစ်ခုခု စားတော့မယ်"

"ဘယ်လို လူနာတွေလည်း ညီမလေးရယ်၊ စိုးရိမ်ရတဲ့ လူနာတွေလား"

"စိုးရိမ်ရတာပေါ့ မမရယ်၊ မိဘတွေရဲ့ ပေါ့ဆမှုကြောင့် ဘာမှ မသိနားမလည်တဲ့ ကလေးက ခံစားနေရတာလေ၊ ARI လို့ ခေါ်တယ်တဲ့ မမရေ၊ ဖြစ်လာမှ ပြောတယ်၊ အဲဒီအကြောင်း ဒီတစ်ပတ် ဆွေးနွေးခန်းမှာ ရေးကြမယ်၊ ညီမလေးက ပြောပြောဆိုဆို လာကြိုတဲ့ ကားပေါ် ကဗျာကယာ တက်သွားပါတော့တယ်။ သူပြောတဲ့ ARI ဆိုတာကို လေ့လာ သိရှိထားသလောက် ဆေးပညာ အဘိဓာန်တွေမှာ လှန်လှောရှာကြည့်မိပါတယ်။ အတော်လေးကြာမှ တွေ့ရပါတယ်။ ARI ဆိုတဲ့ ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်ကို ပြန်ဆိုလိုက်ရင် Acute, Respiratory Infection လို့ ပါရှိတယ်။

"အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း လတ်တလော ပိုးဝင်ခြင်း" လို့ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့အခါ ရောဂါမျိုးစုံ ပြထားပါတယ်။ ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်အရ များတာကြောင့် ညီမလေး ပြန်လာမှပဲ စုံလင်အောင် မေးမယ်ဆိုပြီး မှတ်ထားလိုက်ပါတယ်။ ညနေပိုင်းမှာ စာပေတိုက်က စာအုပ်တစ်အုပ်အတွက် ကိစ္စပေါ်လာ၍ ဖုန်းဆက်တဲ့အတွက် မြို့ထဲကို ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ည ၇ နာရီလောက် အိမ်ပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ညနေပိုင်းက နေပူထဲ သွားရလို့ ပင်ပန်းတဲ့အတွက် မမေနဲ့ အခန်းထဲ ဝင်နားရင်းက အိပ်ပျော်သွားခဲ့ပါတယ်။ ပြန်နိုးတဲ့အချိန်ကလည်း ည ၉ နာရီ ရှိနေပြီ။ တစ်ဖက်က ညီမလေး ပြန်မရောက်သေးပါ။ ဒါနဲ့ အခန်းအပြင် ထွက်ပြီး ဒယ်ဒီနဲ့ မာမီမေးတော့ စောစောက ဖုန်းဆက်ကြောင်းနဲ့ ညဂျုတီဆက်ဝင်တဲ့ အကြောင်း ပြောလာပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ အလုပ်တွေများလို့ပဲလေလို့ဆိုပြီး ညစာ ထမင်းစားပြီး ပြန်အိပ်လိုက်ပါတယ်။ နံနက် ၈ နာရီလောက် ရောက်တော့ ညီမလေး ပြန်ရောက်လာပါတယ်။ သူ့မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပုံရတာကြောင့် ဘာမှ မမေးတော့ဘဲ ကိုယ် ရေးလက်စ စာကိုပဲ ဆက်ရေးနေလိုက်ပါတယ်။ နေ့လယ်စာ စားချိန်တွင် ထမင်းစားခန်းထဲကို ညီမလေး ရောက်လာပါတယ်။

"မမရေ ပေးရှင့်လေးတွေ သနားပါတယ်။ မနက်က ပြောခဲ့တဲ့ ARI ပဲပေါ့"

"ARI ဆိုတာက အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာ မဟုတ်လား"

"မမက ဘယ်ဆိုးလို့လဲ တော်တော်ပဲ တီးခေါက်မိနေပြီပဲ"

"မတီးမခေါက်နဲ့ မိဆရေ၊ ငါ ညည်းအဘိဓာန်ကို လှန်ရှာတာ၊ ဒါနဲ့ နေပါဦး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ရတာတုန်း၊ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ်သေးလဲ"

"ဟိုး မမနေဦး" ညီမလေးက မဒ္ဒီကို လက်ကာပြပြီး ထမင်းစားမယ့် အမူအရာ ပြပါတယ်"

"ကဲ အစာစားပြီးမှ ညီမလေးနဲ့ စကားပြောတာပေါ့၊ ဧည့်ခန်းက မမစောင့်နေမယ်" ဆိုကာ ထမင်းစားခန်းက ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ခိုင်ဆုဝေ ရောက်လာပါတယ်။

"ကဲ ပြောကြမယ်၊ ARI အကြောင်း၊ ARI နဲ့ ပတ်သက်လို့ မမ သိသင့်သလောက် သိထားပြီးပြီနော်၊ ARI ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေက အများကြီး ရှိတယ် မမရဲ့၊ ဒီအထဲက အရေးကြီးတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးတစ်ခု ပြောပြမယ်၊ ဒီခေါင်းစဉ်က

စိုးရိမ်စရာကောင်းအောင် အသေအပျောက်များတဲ့ ရောဂါ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ 'အဆုတ်ရောင်၊ အဆုတ်အအေးမိတဲ့ ရောဂါပါပဲ' ဆေးပညာအခေါ်အရတော့ PNEUMONIA လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက ကလေးငယ်တွေကို မရဏ တိုင်းပြည်ကို ခေါ်ဆောင် သွားတတ်တဲ့ရောဂါပါ"

"ကဲ ဒါဆို မမ သိပ်များများ မမေးပါဘူး၊ ကလေးရှင်တွေ၊ မိဘတွေ သိသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို စာဖတ်ပရိသတ်ကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြ ပေးပါ။ မမ စက်ဖွင့်ထားလိုက်မယ်နော်"

ဒီရောဂါဟာ ကလေးအသက်အရွယ်ငယ်လေ ပိုစိုးရိမ်ရလေပါပဲ။ ကလေးက ငယ်တော့ ခုခံနိုင်စွမ်းအား သိပ်မရှိဘူးပေါ့ မမရယ်။ ပြီးတော့ ဒီရောဂါက ဖျတ်ခနဲ ခုချက်ချင်း အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ဖြစ်လိုက်တဲ့အတွက် လတ်တလောအတွင်းမှာ သတိမပြုမိရာက ကလေးအသက် ဆုံးရှုံးရခြင်းပါပဲ။ အချိန်နှောင်းမှ ဆေးရုံရောက်တတ်ကြတယ်လေ။ နီးစပ်ရာမှာ ကြုံသလိုကုကြကာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပါပဲ။ ကလေးနာစေး၊ ချောင်းဆိုးတာကို ဟိုဆေး ဝယ်တိုက်၊ ဒီဆေးဝယ်တိုက်နဲ့ မိဘတွေ လုပ်ကြတာ ပြောပါတယ်။ ကလေးငယ် ဒီလိုဖြစ်လာရင် မိဘတွေ သတိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲ ဆိုတော့ ကလေးရဲ့ အသက်ရှူနှုန်းဟာ ပုံမှန် ဟုတ်/မဟုတ် (မြန်သလား) ဆိုတာ သတိထားကြည့်ရပါမယ်။ နောက်ကလေး အသက်ရှူနေတာ ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှူနေသလားဆိုတာ သတိပြုကြည့်ရမှာပါ။

မမေးဘူးလို့ ပြောထားပေမယ့် နည်းနည်းတော့ မေးပါရစေ။ အသက်ရှူနှုန်း မြန်တာ၊ ခက်ခဲတာဆိုတာ ကိုယ်က ဆေးပညာရှင် မဟုတ်တော့ ဘယ်လို သိနိုင်မှာလဲ။

ဒါကလည်း လွယ်ပါတယ် မမရယ်။ ကလေးတွေ အသက်ရှူတာ ညီမလေးကို လူကြီးတွေလို ရင်ဘတ်နဲ့ ရှူတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗိုက်ကလေး လှုန်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ အခြေအနေက ပုံမှန် မဟုတ်ဖူး။ ပုံမှန်ထက် ထူးခြားနေတယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေဆီ ပြတာ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့ မမရယ်။ ပုံမှန် ချောင်းဆိုးရာက အဆုတ်အအေးမိတဲ့ အခြေအနေကို ပြောင်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကိုယ်ပူတဲ့ ကလေးဟာ ကိုယ်အပူချိန်ပါ လိုက်ပြောင်းတတ်ပါတယ်။ တစ်ခုပြောချင်ပါတယ်။ ကလေးက ကိုယ်ပူ ချောင်းဆိုးရင် ကြော်ငြာပါတဲ့ ကိုယ်ပူ ကျဆေးတို့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတို့ တိုက်လိုက်ကြတာပဲ။ ဒါအပြစ်ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိဘတွေ သတိပေးသင့်တာတွေ ပြောပြတာပါ။ အဖျားကျဆေးတို့

ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတို့ဟာ အသက်အရွယ် အချိုးအစားလိုက် တိုက်ကျွေးမှ ကောင်းပါတယ်။ မြန်မြန်ပျောက်အောင် တစ်ဇွန်းတိုက်ရမှာ တစ်ဇွန်းခွဲ၊ နှစ်ဇွန်း တိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ၄ ကြိမ်ဆိုရင် ၄ ကြိမ်ပဲ တိုက်သင့်ပါတယ်။ မြန်မြန်ပျောက် အောင် ၅ ကြိမ် ၆ ကြိမ် မတိုက်သင့်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ကိုယ့်ကလေးက ရိုးရိုး ဖျားတာ၊ နာစေး ချောင်းဆိုးတာ ဟုတ်/မဟုတ်ဆိုတာလည်း ပြသင့်ပါတယ်။ တချို့ မိဘတွေကလည်း မိမိတတ်သလောက်နဲ့ ပဋိဇီဝဆေး Antibiotic တွေ ပေးတိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီဆေးတွေ ပေးတဲ့အခါမှာ အထူးသတိထား သင့်ပါ တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ကလေးကို တိုက်တာတွေပါပဲ။ လိုအပ်လို့ တိုက်ပြန်ရင်လည်း ဆေးယဉ်မသွားအောင် သတိပေး တိုက်ရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရဲ့ အချိုးအစား အချိန်မှန်မှန် တိုက်ရမယ့် အကြိမ်တွေပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ ဒီဆေးတစ်မျိုးတည်းနဲ့ တိုက်လို့ ထိရောက်ချင်မှ ထိရောက်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဆေးကို မိမိသဘောနဲ့ မိမိ မတိုက်ကျွေးသင့်ပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက် နဲ့သာ တိုက်သင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အဆုတ် အအေးမိတဲ့ ကလေးဟာ အန္တရာယ် အတော်လေး များပါတယ်။ ဆေးရုံ ဆေးခန်းနဲ့ဝေးရင် နီးစပ်ရာ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ မိမိသဘောနဲ့ ဘာကိုမှ မလုပ်ပါနဲ့။ ကလေးဟာ သာမန်ထက် ပိုထူးခြားနေတယ် ဆိုရင် ဆေးရုံကို အချိန်မီပို့ပါ။ ဆိုးရွားကလေးဟာ ဆိုးရွားနည်းသွားရင်၊ နောက် အသက်ရှူ မြန်တဲ့ ကလေးဆိုရင် သူ့ကို သတိထားကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန် ပိုပိုမြန်လာရင် ကလေးဟာ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေရင်တော့ အချိန်မီ ဆေးရုံပို့ပါလို့ မှာကြားလိုက်ပါရစေ။

"ကဲ ညီမလေးရေ၊ ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပါပြီကွယ်။ ညီမလေးလည်း တစ်နေ့နဲ့ တစ်ည အိပ်ရေးပျက်တာကြောင့် ကဲ ထပ်ပြီး အိပ်လိုက်ဦးနော်၊ ဒီလောက်ဆို မမ ကျေနပ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့လည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ"

❐

JKK

ကလေးငယ် အာသီးရောင်ရခြင်း

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"ညီမလေးရေ... တယ်လိုဖုန်းလာနေတယ်"

"ခဏ ကိုင်ထားပါဦး မမရယ်၊ ညီမလေး အဝတ်လဲနေလို့ပါ"

"ဘယ်သူဆက်တာလဲ၊ ဪ... ခဏ ကိုင်ထားဦးနော်၊ ညီမလေး အဝတ်လဲနေတယ်၊ ဆေးရုံကို သွားတော့မှာ၊ ဪ... အေးအေး၊ သူ ဒီနေ့ OPD မှာပဲ ရှိမှာပါ" ခဏ အကြာမှာတော့ ညီမလေး အခန်းထဲက ထွက်လာပါတယ်။

"ဘယ်သူလဲ မမ..."

"ညီမလေး သူငယ်ချင်း မဝေလေ၊ သူသား ဖျားနေလို့တဲ့၊ အဲဒါ ဆေးရုံမှာ ရှိ၊ မရှိ ဖုန်းဆက်မေးတာ၊ သူအခု ဆေးရုံကို လိုက်လာမယ်လို့ ပြောတယ်" ညီမလေးက ကော်ဖီနဲ့ မုန့်ဟင်းခါးကို ခပ်သုတ်သုတ် စားပြီး သွားတော့မယ်။

"မမရေ ... တာတာ..."

ပြောပြောဆိုဆို လာကြိုတဲ့ ဖယ်ရီကားပေါ်သို့ တက်သွားပါတယ်။

ညနေ ညီမလေးဆေးရုံးက အပြန် မိသားစု ထမင်းဝိုင်းမှာ ဆုံဖြစ်တယ်။

"ညီမလေး... ဝေ့ဝေ့ကလေးက တော်တော်ဖျားလား"

"အာသီး ရောင်တာပါ မမ၊ အဲဒါ ကလေးက ဂျီကျတော့ အဘိုးအဘွားက

သဲသဲလှုပ်ဆိုတော့ မဝေလည်း မနေနိုင်တော့ဘူးပေါ့၊ အဲဒါ မျက်ရည်လေး စမ်းစမ်းနဲ့ ညီမလေးဆီ ရောက်လာတာ၊ သူ့ယောကျ်ားကလည်း ပြည်ပခရီး သွားနေတော့ ယောကျ္မမ၊ မိဘနဲ့ နေရတော့လည်း ခက်သားပဲ"

"အေး... ညီမလေး ဒီအကြောင်း ကျုပ်ကျုပ်ပြော၊ ကိုယ်ယူတဲ့ ယောကျ်ားရဲ့ အဖေအမေတွေက ကိုယ့်ကို နှိုင်းကြလိမ့်မယ်"

"အဲမာ... မမသာ ယောကျ်ားယူချင်ယူ၊ ညီမလေးတော့ တစ်သက်လုံး အပျိုကြီး ဘဝနဲ့ အပူအပင်ကင်းကင်း နေမယ်"

"ဟဲ့... ငါက (၃၅)နှစ် ကျော်နေပြီ၊ နင်က (၃၀)ပဲ ရှိသေးတယ်"

"မယူပေါင်နော်၊ တစ်သက်မဟုတ် (၁၀) သက်၊ သူငယ်ချင်းတွေ မြင်ရတာနဲ့ စိတ်ကုန်လို့ပါ မမရယ်၊ ဒါဆို မမအတွက် ကုန်ကြမ်းတစ်ပုဒ် ရပြီပေါ့"

"ရပါတယ် မမရယ်၊ ကဲ... ညီမလေး ဧည့်ခန်းမှာသွားနား၊ မမ... ပြည်လက်ဖက်သုပ် လုပ်ကျွေးမယ်"

"ဟယ်... မမ၊ ပြည်လက်ဖက် ဘယ်ကရတာလဲ"

"မမ မိတ်ဆွေ ဖြန့်ရှိရေးတစ်ခု ပြည်မှာသွားပြီး ဈေးရောင်းပွဲတော်လုပ်ရင်းက နိမ္မိန္ဒကို သွားပြီး ဝယ်လာခဲ့တာတဲ့။"

"အိုကေ... မမ၊ ပုစွန်ခြောက် များများထည့်ခဲ့နော် ..."

ကလေးငယ်တွေ အာသီးရောင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ ညီမလေးရယ်။

ကလေးတွေ အာသီးရောင်ရခြင်းဟာ အာခေါင်နံရံနဲ့ ဘယ်ညာ တစ်ဖက် တစ်ချက်မှာ ရှိတဲ့ Tonsil လို့ ခေါ်တဲ့ အာသီးများမှာ ပိုးဝင်တဲ့အတွက် နီရဲပြီး အရွယ်ကြီးလာတာကို အာသီးရောင်တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရွယ်တွေ ကတော့ ကျောင်းနေစအရွယ် (၅)နှစ်က (၁၅)နှစ်အတွင်းတွေပဲ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒီအရွယ်တွေရဲ့ အာသီးမှာ လူကြီးတွေထက် အရွယ်အစား ကြီးကောင်းကြီး နိုင်ပါတယ်။ နီရဲပြီး အာခေါင်တစ်ခုလုံး နာနေရင် အာသီးရောင်တယ်လို့ ပြောရမှာ ပါပဲ။ နောက်ကလေးဟာ ဖျားနေပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် အာသီးရောင်ရတာပါလဲ။

ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေထဲမှာ Beta Haemolytic Streptococci ပိုးဝင်ပြီး အကင်းမသေတဲ့အခါ ပိုးကို နိုင်အောင်တိုက်ပေမယ့် ကိုယ်ခံဓာတ်များ တက်လာပါတယ်။ ဒီလို တက်လာတာက ကောင်းဖို့ပါပဲ။ တက်လာတာ ကောင်းဖို့ ဖြစ်ပေမယ့် တက်လာတဲ့ ကလေး (၂%-၃%) ဟာ လေးဖက်နာ ရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။

လေးဖက်နာဆို လူတွေက ကြောက်ကြပါတယ်။ အာသီးရောင်တာကို လေးဖက်နာနဲ့ ဆက်နွယ်တော့ ကြောက်ကြတာပေါ့။

အာသီးရောင်တာလောက်ကတော့ ပဋ္ဌေဒီဝဆေး တိုက်ရင် ရမလား။

အဲဒါပြောချင်တာပေါ့ မမရဲ့။ မမလိုပဲ ထစ်ခနဲရှိ ပဋ္ဌေဒီဝဆေးတိုက်၊ တကယ်တော့ ဘာရောဂါဖြစ်ဖြစ် ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာဆိုသလိုပါပဲ။ သူကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်က အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မဝေလည်း သူ့ကလေးကို အခုလို ပဋ္ဌေဒီဝဆေး တိုက်တာပဲ။ ကလေးက မသက်သာတော့မှ ပြုံးပြဲရောက်လာတာ မျက်ရည်တစမ်းစမ်းနဲ့ ယောကျ္ဍမကို ကြောက်ရတာလည်း လွန်ပါရော။ အမှန်တော့ ပဋ္ဌေဒီဝဆေး အရမ်းမတိုက်ရဘူး၊ အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးက ဒီဆေး တိုက်လိုက်ရင် သူ့တစ်ကိုယ်လုံး အနီပြင်ကြီးတွေ ထလာမှာပဲ။ ဘာမှ မဖြစ်ရင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ဖြစ်လာရင် (၂) မျိုး ကုနေရမှာ။

ဒီလိုဖြစ်လာရင် ဘာတွေဆောင်၊ ဘာတွေရှောင်ရမလဲ ညီမလေး၊ နောက်ပြီး ရောဂါရဲ့ ပြင်ပလက္ခဏာလေးတွေကိုလည်း ပြောပြပါကွယ်။

ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းက အာခေါင်နာ၊ တစ်ဝိုက်မှာ ခံနိုင်ရည် အားကျဆင်းခြင်း၊ လူအများစုဝေးရာ နေရာတို့မှာ နေခဲ့ခြင်းတို့နှင့်လည်း ပတ်သက်ပါတယ်။ လေအေးစက်ရိုက်တဲ့ အခန်းထဲမှာ ဒီဝေဒနာရှင်အနေနဲ့ ကြာကြာ မနေသင့်ပါဘူး။ ရေခဲရည်၊ အချိုရည်အေးတို့ မသုံးဆောင်ရပါဘူး။ ဗိုင်းရပ်စ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘက်တီးရီးယားပဲဖြစ်ဖြစ် ပဋ္ဌေဒီဝဆေး ပေးသင့်၊ မပေးသင့် သူ့ကို ကုနေတဲ့ ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက္ခဏာတွေကတော့ ခေါင်းကိုက်မယ်။ လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ အကျိတ်တွေရောင်မယ်၊ နာကျင်မယ်၊ မေးစေ့ဟလို့ မရအောင် တင်းနေမယ်။ ဖျားမယ်။ ဒါလောက်ပါပဲ။

အာသီးခဏခဏ ရောင်ရင် ခွဲထုတ် ပစ်သင့်ပါလား။

ဒီလို ခဏခဏ ဖြစ်နေရင်တော့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ သူအကြံဉာဏ် ပေးပါလိမ့်မယ်။ မလိုအပ်ဘဲတော့ သူတို့က ခွဲစိတ်မပေးပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့ လေ့လာသိရှိထားတာလေးတွေ ပြောပြပါ့မယ်။ ကလေး မကြာခဏ ဒီလိုပဲ အာသီးရောင်တဲ့အတွက် နေမကောင်း၊ ကျောင်းခဏခဏ ပျက်ရင် ဒီလိုရောင်လို့ ကလေးမှာ အတွေ့တွေ့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာရင်၊ ကလေးကိုယ်အလေးချိန် ကျလာရင်၊ (ဒါမှမဟုတ်) တက်ရမယ့် အရွယ်မှာ ကလေးက ပေါင်ချိန် မတက်ခဲ့ရင်၊ ကလေးဟာ ညည်းအိပ်တဲ့အခါ

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ဘဲ ဟောက်သံတွေသာ ကြားနေရင်၊ အာသီးမှာ ပြည်တည်နာ တွေ့ရင်တော့ ခွဲစိတ် ဖြတ်တောက်ပစ်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဒီရောဂါက ကလေးအတွက် သိပ်ကြာနိုင်သလား။

မကြာပါဘူး။ တစ်ပတ် (၁၀) ရက်ဆိုရင် ဆေးတိုက်တာနဲ့ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။ ခက်တာက ကလေးတွေ (၂%-၃%) လောက်သာ စိုးရိမ်နေကြတဲ့ လေးဖက်နာရောဂါ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့လေ။ လေးဖက်နာ ကလည်း အဆစ်အမြစ် ရောင်ကိုင်းရုံလောက်ဆို ဆေးတိုက်ကာလ (၅) နှစ်ကလေး အသက် (၂၀)ပြည့်သည်အထိ တိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ အမြင်ပြောရရင် (၁၀)ရက်လောက်ဆို ကလေး ပျောက်ကင်းသွားမှာပါလို့ အကြံပြု ဆွေးနွေး ပေးလိုက်ပါရစေ။

❐

ပရပြေးနှင့်
ကရေးတွေကို
ပြိုင်ကာနေတဲ့ကြမ်းပြင်

ကလေးဝယ် သန်ခ္ဓခြင်း

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"မဒ္ဒီရေ... မဒ္ဒီ မဆုရှိလား၊ ဆေးရုံကို သွားပြီလား" ခြေရှေ့မှ လှမ်းအော်နေသည့်အတွက် ခြံထဲကို ဆင်းလိုက်ရပါတယ်။

"ဩော်... ဘယ်သူများလဲလို့ မာမာကိုး၊ မဆုရှိတယ်၊ ဘာကိစ္စရှိလို့လဲ"

"ညည်းတူမလေး လာပြချင်လို့၊ ဗိုက်နာတယ်၊ ဗိုက်နာတယ်လို့ အော်နေတယ်"

"ခေါ်ခဲ့လေ၊ ဒီနေ့ သူ စောစောသွားမယ်တဲ့၊ ဆေးရုံမှာ ဝမ်းပျက်တဲ့ကလေး လူနာတွေ များလို့တဲ့"

"အေး သူငယ်ချင်း၊ ငါ အခု ခေါ်လာခဲ့မယ်"

နှစ်ခြောက်ကာ နှစ်ဝမ်းကွဲ ညီမ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အသက် (၂၀) ကျော်လေးရှိပါသေးတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အိမ်ထောင်ကျပြီး သူ့သမီးက ၃ နှစ်ကျော် ကျော် ရောက်နေပါပြီ။ သူ့အမျိုးသားကတော့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ မဒ္ဒီတို့က ဆေးခန်းဖွင့်မထားပေမယ့် ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းတွေမို့ လာပြတဲ့အခါ ကြည့်ပေးရပါတယ်။ မိဆုကို အိမ်မှာ ဆေးခန်းဖွင့်ပြီး ရပ်ကွက်ထဲက ကလေးတွေကို ကြည့်ပေးဖို့ ပြောပေမယ့် မိဆုက လက်မခံပါ။ သူ့ကို တိုင်းပြည်က

ပညာသင်ပေးထားတာတဲ့ တိုင်းပြည်ကို ပြန်ပြီး အလုပ်အကျွေးပြုရမယ်။ ဆေးရုံကို လာခဲ့ အချိန်မရွေး ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ဖြစ်ပါစေ သူ ကြည့်ပေးမယ်။ အိမ်မှာတော့ ဆေးပညာရပ်နဲ့ စီးပွား မရှာဘူးတဲ့။ အလုပ်က နာရင်တော့ အဝြင်မှာ ကုစားမယ်လို့ ခေါင်းမာမာနဲ့ ပြောဖူးတာကြောင့် သူကို ဆေးခန်းဖွင့်ပေးလို့ မရခဲ့ပါဘူး။ ဒယ်ဒီက သူ့သမီး ဆန္ဒကို သဘောကျ ကျေနပ်နေသူပါပဲ။ အမေနဲ့ မဒီတို့က တစ်ဖက်မိဆုနဲ့ ဒယ်ဒီက တစ်ဖက် အိမ်မှာတော့ မဲခွဲရင် အရှုံးအနိုင်မရှိ သရောဘဲ ကျရတာချည်းပါပဲ။ ခဏကြာတော့ မာမာ သူ့သမီးလေးကို ခေါ်လာပါတယ်။ ညီမလေး ခိုင်ဆုဝေက သေချာစစ်ဆေးပြီး သန်ချဆေး ဝယ်တိုက်ဖို့နဲ့ ဆေးဝယ်ဖို့ဆေးညွှန်းလေး ရေးပေးလိုက်ပါတယ်။

"ဟဲ့... သမီး နေကပူပူနဲ့ ကလေးကို သန်ချလို့ ရပါ့မလား"

"အို... အမေကြီးကလည်း၊ သမီးက ဆရာဝန်ဆိုတာလည်း မမေ့နဲ့ဦးလေ" ဒယ်ဒီက ဝင်ပြောပါတယ်။ မဒ္ဒီကတော့ ကြားနေတဲ့အနေနဲ့ အာယုဒီဃဂျာနယ်ထဲက ဆေးဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်နေလိုက်ပါတယ်။

"ဒယ်ဒီ၊ အမေ၊ မမ သမီးဆေးရုံသွားတော့မယ်"

"အေး အေး သွား၊ ကားလာကြိုပြီလား"

"ဟွန်းတီးသံ ကြားတယ် အမေ" မိဆုက ပြောပြောဆိုဆို သူ့ထမင်းဘူး ထည့်ထားတဲ့ ဆွဲခြင်းကို မေ့ကျန်ခဲ့ပြီး ထွက်သွားရာ မဒ္ဒီက ...

"ဟဲ့ မိဆု ညီမလေး ထမင်းဘူးလေ"

"မယူတော့ဘူး မမ ကလေးလူနာတွေများတယ်၊ ထမင်း စားဖြစ်ချင်မှ စားဖြစ်မယ်၊ ကော်ဖီပဲ မှာသောက်လိုက်တော့မယ်"

"အေး ညီမလေး ပြန်လာရင် သန်ကောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တို့ညီမ စကားပြောကြရအောင် ဟုတ်လား"

"ရပါတယ်၊ ညီမ သိနေပြီးသားပါ၊ ညနေကျမှ အေးအေးဆေးဆေး ဆွေးနွေးတာပေါ့"

ည (၇) နာရီ ညီမလေး ခိုင်ဆုဝေ ပြန်လာပါတယ်။ ရေချိုး၊ ထမင်းစားပြီးတော့ ည (၈၃၅) နာရီ ရှိနေပါပြီ။

"ကဲ... လာ လက်ဖက်သုပ်ထားတယ်၊ ညီမအကြိုက် ရွှေပုစွန်ခြောက် အများကြီး ထည့်ထားတယ်"

"အိုကေ... အိုကေ... လာပြီ၊ လာပြီ"

ကလေးငယ်တွေ သန်ကောင်စွဲရတဲ့ ကိစ္စကို ဆွေးနွေးကြရအောင်လား။

ဘာပြုလို့ ကလေးတွေ သန်စွဲရတာလဲ။ သန်ကောင်က ကလေးပဲ စွဲတာလား။ လူကြီးရော မစွဲတူးလား။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး ရှင်းပြပေးပါ ကလေးဆရာဝန်မကြီးရယ်။

အင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောရရင် သန်ကောင်က ကလေးမှ၊ လူကြီးမှ စွဲရတယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေး၊ လူကြီး၊ ကျားမ မရွေး သန်ကောင်စွဲတတ်ပါတယ်။ သန်ကောင်စွဲရခြင်း အကြောင်းရင်းကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြရရင်တော့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးဟာ အဓိက ကျပါတယ်။ ပြီးတော့ ရေအိမ် (အိမ်သာ)က ဆင်းတဲ့အခါ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဆေးရပါမယ်။ အစာ တစ်ခုခုကို စားတော့မယ် ဆိုရင်လည်း လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်ကနေ တစ်ဆင့် အစားအစာ၊ ဒီကတစ်ဆင့် ဝမ်းထဲရောက်သွား ရတာပါပဲ။ မိမိလက်က သန့်ရှင်းပေမယ့် ဝယ်ယူစားတဲ့ အစားအစာက တစ်ဆင့်လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ အထမ်းသည်၊ လက်သုပ်သည်တို့က တစ်ဆင့်လည်း ကူးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့က ရေပုံးလေး တစ်ခုထဲမှာ လူတကာ စားပြီးသား အစားအစာ ပန်းကန်တွေကို ဆေးကြောနေကြတာ မဟုတ်လား။ သန့်ရှိတဲ့သူရဲ့ မစင်ထဲက သန်ပိုးဥတွေက တစ်ဆင့် သံသရာလည်တော့တာပဲ။ ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးဆိုရင် မိခင်နဲ့ အုပ်ထိန်းသူတွေ အဓိက သန့်ရှင်းဖို့ လိုပါတယ်။ အချို့ကလေးတွေဆို လက်သည်းကိုက်တဲ့ အကျင့်ရှိတာကြောင့်တယ်။ ဒါကို မိဘက သိသင့်ပါတယ်။ လက်သည်းထဲမှာ ရှိနေမယ့် သန်ပိုးက ဝမ်းထဲရောက်သွားရော အဲဒီတော့ သန်ကောင်ပေါက်ဖွားရောပေါ့။ လက်ကချည်းကူးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာ၊ ရေတွေက အစပေါ့။ ဆောက်ပြီး ယင်နား အစားအစာတွေလည်းပါတယ်။ ကလေးဆိုတာက ကစားစရာတွေကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ တွေ့ကရာ ပစ္စည်း ကောက်ထည့်ရာက သန်ကောင်စွဲရောဂါ ရတာပေါ့။ သန်ကောင်စွဲရတဲ့ အဓိက တရားခံက တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု မရှိတာပါဘဲ။

သန်ချဆေးကို တစ်နှစ် ဘယ်နှကြိမ် တိုက်ရသလဲ။ တချို့က ပြောကြတယ်။ သန်ချဆေး တစ်နှစ် ၂ ကြိမ် မတိုက်ရဘူး ဆိုတာကရော ဟုတ်လား။

သန်ဆေးအချို့ဟာ အန္တရာယ် ရှိတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီသန်ချဆေးဟာ အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းရောဂါဖြစ်တဲ့သူဆို သန်ချဆေးလုံးဝ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ သန်ချဆေးကို တစ်နှစ် ၂ ကြိမ်လောက်တော့ တိုက်နိုင်

ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မိမိသဘောဆန္ဒအတိုင်း မတိုက်သင့်ပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်နဲ့မှ တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဗိုက်နာတယ်ဆိုတိုင်း သန်ချဆေး မတိုက်သင့်ပါဘူး။ ဗိုက်နာတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာကို အရင် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ဗိုက်နာတိုင်း သန်ချဆေး ကျွေးမိလို့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ ကလေးတွေ အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သန်ကောင်ရောဂါ မိမိ မိသားစု တစ်စုလုံးမှာ မရှိရအောင် မိမိဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

သန်ချဆေးတိုက်လို့ အခြားကိုယ်တွင်းက ကလီစာတွေကို ဒုက္ခပေးတာတွေ ရှိလား။

ရှိတာပေါ့။ ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး မပြေသဘဲ မိမိသဘောနဲ့ သန့်ရှိလို့ ဗိုက်နာတယ်ဆိုပြီး ဆေးဆိုင်မှာ သန်ချဆေးမေး အညွှန်းမေးပြီး မိမိဘာသာ တိုက်ခဲ့ရင် သန်ကြောင့် ဗိုက်နာတာ မဟုတ်ဘဲ ၊ အခြားရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဗိုက်နာရင် သန်မကျဘဲ အခြားရောဂါ ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆို သန့်ရှိမှန်းလည်းသိတယ်၊ သန်ကလည်း မကျရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

သန်ကျဆေး တိုက်ပေမယ့် ကလေး ဗိုက်နာမြဲ နာနေမယ်။ သန်ကျဆေး တိုက်တဲ့အခါ သန်တွေဆီက အဆိပ်တစ်မျိုး ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒီအဆိပ်က ကလေးကို ပိုပြီး ဗိုက်နာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သန်ကောင်တွေက သည်းခြေပြွန်ကို ပိတ်တတ်တဲ့ ပြဿနာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သည်းခြေလမ်းကြောင်းကို သွားပိတ်လို့ရှိရင် ခွဲစိတ်ရတဲ့ အခြေအနေထိ ဖြစ်သွားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေနဲ့သာ ပြသင့်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် သန်ကောင်တွေက များလွန်း အားကြီးတော့ အူထဲဝင်ရောက် အူပိတ်တဲ့အထိ အူပေါက်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ မိသားစု အားလုံး ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ခဲ့ရင် သန်ကောင်ကင်းဝေးပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုလေး ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး အလေးထား ဆောင်ရွက်ပါလို့ ပြောပါရစေ။

❐

၁၀ ကမ္ဘာ့
ချစ်ဂုဏ်ကြီးဖြစ်ရပ်အောင်
စံလိုပျက်ခဲ့ကြီး မိခင်ရဲ့
လိုက်ရကျေးဇူးတဲ့

ဝဝကာစ်ကာစ် ချစ်စရာကြီးတဲ့လား

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"မဒ္ဒိရေ... မဒ္ဒိ"

"ဟဲ့... ငါဒီမှာပါ၊ ဘာလို့ ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြားအောင် အော်နေရတာလဲ၊ လာ ပန်းခြံထဲကို လာခဲ့ဟဲ့"

"နင့်ကို ပြောစရာရှိလို့၊ ငါ့အစ်မတို့ မိသားစု စင်ကာပူက ပြန်လာကြတယ်၊ ငါ့တူကြီးက ဝတုတ်ဘုတ်ပြဿနာ ချစ်စရာကြီးပဲ"

"အေးအေး ကောင်းတယ်၊ ချစ်စရာ ဝဝကစ်ကစ်ကြီးဆိုရင် ရောဂါများတတ်တယ်နော်၊ မိန်းမ နင့်အမြင် နင့်အတွေးတွေက Date out နေပြီ၊ စာလေးဘာလေး ဖတ်ပါဦး၊ ကလေးက သိပ်ဝတိုင်းလည်း မကောင်းဘူး၊ ပိန်လိုနေရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ နင်က စာမှ မဖတ်တာဘဲ၊ အားအားရှိ VCD ကြည့်၊ TV ကြည့်နဲ့ အချိန်ကုန်နေတာ"

"အေးပါ နင်ပြောလဲ ပြောစရာပဲ၊ ဟုတ်တယ်ဟ ကလေးက ခုမှ (၃) နှစ်သားပဲ ရှိသေးတာ၊ နည်းတဲ့ အကောင်ကြီးမဟုတ်ဘူး၊ ငါ ချီတောင် မချိနိုင်ဘူး၊ အခု ဟိုဘက်က အတိုးအဘွားတွေဆီ သွားကြတယ်။ ငါခေါ်လာမလို့ဟာ နက်ဖြန် ကျမှ နင့်ဆီ ငါခေါ်လာခဲ့မယ်"

"အေး နင်လာရင် ငါ့ဆီက ဂျာနယ်တောင်းဖတ်၊ နင်တို့ အဝတ်ကြိုက်တဲ့ သူတွေ ဖတ်ဖို့ပါ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ညီမလေးနဲ့ ရေးထားတယ်၊ သောကြာနေ့ ထွက်မယ်၊ အဲဒီမှာ ဖတ်ကြည့်ပေတော့၊ ကဲ မချော ဒါပဲ မဟုတ်လား၊ ငါ နှင်းဆီပင်တွေ စိုက်နေတယ်၊ နင့်ကို အာလူး မပေးနိုင်ဘူး ကြွတော့"

"အေးပါဟာ နက်ဖြန်မှ ငါလာခဲ့ပါ့မယ်"

ကျွန်မနဲ့ ညီမလေး ခိုင်ဆုဝေတို့ အဝလွန်တဲ့ ကလေးတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးထားတဲ့ ဆောင်းပါးလေးကို စာဖတ်သူတွေ ဗဟုသုတရစေဖို့ စာမျက်နှာ ဖွင့်လိုက်ပါတယ်။

ညီမလေးရေ ကလေးတစ်ယောက် ဂရင်းနစ်စံချိန်ချိုးအောင် ဝတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ် မမ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ညီမလေး အမြင်ကို ဆွေးနွေးကြရအောင်လား။

ကောင်းပါတယ် မမ။ ကလေးဆိုတာ သိပ်ပြီး ဝလွန်းရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ သိပ်ပြီး ပိန်လိုနေရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ ညီမလေးတို့ကို စာသင်ပေးတဲ့ ပါမောက္ခကြီး တစ်ခါက ပြောဖူးပါတယ်။ အာရှတစ်ခွင်မှာ ကလေးတွေ အဝလွန်ရောဂါ ရကြတယ်တဲ့။ ဝတိုင်းကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဟိုတုန်းကဆို ဒီရောဂါဟာ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ အဖြစ်များတယ်တဲ့။ ခုနောက်ပိုင်းမှ အာရှတစ်ခွင်ကို ရောက်လာတာတဲ့။ ဒါဟာလည်း ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်ခုပဲလို့ ပြောပြဖူးပါတယ်။

ဒီလို ဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲ ညီမလေး။

ဆရာကြီး ပြောပြတဲ့ဟာတွေ မှတ်မိသလောက် ပြောပြရရင် Life Style ပေါ့ မမရယ်။ လူနေမှု ဘဝပုံစံတွေ ပြောင်းလာတယ်ပေါ့။ ဒါက ဘာလဲဆိုတော့ အစားအသောက် အနေအထိုင် ပုံစံတွေပေါ့။ တစ်ဝတစ်ပြဿနာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိကြတော့ လူတွေရဲ့ စတိုင်ပုံစံကိုက အလိုလို ပြောင်းလဲလာတာပေါ့။ လူကြီးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝလာပြီဆိုရင် ဘာကြောင့် ဝလာတယ်ဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုလာပြီလေ။ ဒါကို အလေးထား ဂရိုက်စိုက်သင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါကို ရောဂါတစ်ခုပဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်မှတ် သင့်ပါတယ်။

ကလေးဟာ ဝဝကစ်ကစ် ချစ်စရာ တစ်တုံးတစ်ခဲကြီးဆိုတဲ့ စကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ညီမလေး အမြင်ခံယူချက် ဆေးပညာရှုခေါင့်က ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ် မမ။ ဝဝကစ်ကစ် ချစ်စရာကြီးဟေ့ ဆိုတာ ပါးစပ်ဖျားမှာသာ စကားလုံး လှရတာပါ။ တကယ်တော့ ထွေလီကာလီ ဖြစ်လာမယ်။ အစားတွေ မတရားကျွေးမယ်။ ပိန်သွားမှာ စိုးလို့ အားဆေး အမျိုးမျိုးတိုက်မယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဝလွန်ရောဂါ ရလာပါတယ်။ ဒါဟာ မိဘတွေရဲ့ အဓိက ပြဿနာပါ။ ပိုပိုဝလာလေ ပြဿနာ ပိုပို ကြီးထွားလာလေပါပဲ။ ဥပမာ အဆစ်အမြစ်တွေ ရောင်လာမယ်။ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အမောမလုံ စတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဟိုလူက ဝလိုက်တာ၊ ဒီလူက ဟယ် နည်းတာကြီး မဟုတ်ဘူး စသည်ဖြင့် ချစ်စနိုး ပြောင်လျှောင်ပြောဆိုရင်းက ကလေးမှာ လူတောထဲ မသွားချင် မလာချင်နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေက ရှိသင့် ရှိထိုက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ထက်ကို ပိုမို ရောက်မလာအောင် ထိန်းသိမ်းသင့်တယ်ပေါ့။

မှန်ပါတယ် မမ။ အဓိကက မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေပါပဲ။ သူတို့က ကလေးကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအနေနဲ့ ကျွေးရမယ်။ အချိန်မှန်အိမ်၊ အချိန်မှန်စား၊ အချိန်မှန် ကစားခွင့် ပေးရမယ်။ ဒါမှ ကလေးဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိမှ အဆီဓာတ်တွေ ကျမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စားလိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ တီဗီဂိမ်းဆော့လိုက်ဆို ကလေးဟာ လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမရှိဘဲ ဖြစ်နေမှာပဲ ပိုပိုပြီး ဝလာမှာပါပဲ။ မှန်ကန်လိုအပ်တဲ့ မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုသာ ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။

ဒါဆို အဝလွန်တဲ့ ကလေးတွေ ပိန်သွားအောင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါလဲ ညီမလေး။

အဝလွန်တဲ့ ကလေးပိန်သွားအောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာက မိဘနဲ့ ကလေးအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့ ရောဂါနဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို မိဘကလည်း သိရမယ်။ ကလေးကိုလည်း နားလည်အောင် ရှင်းပြတတ်ရမယ်။ မိမိသဘောနဲ့ ထင်ရာမြင်ရာ ဆေးမြီးတိုတွေ ပိန်ဆေးတွေ မတိုက်ရပါဘူး။ ကလေး အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်တွေ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို အထိန်းအကွပ်နဲ့ ကျွေးမွေးရပါမယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန် လုပ်ပေးရပါမယ်။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အိပ်ချိန်နဲ့ အိပ်စေရပါမယ်။ အဲဒါကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ရေရှည်လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ်ရေ စစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲတစ်ခုထပ်ပြီး သတိပေးပါရစေ။ အဆီတွေ အချိုတွေကို လျှော့ပြီး ကျွေးရပါမယ်။

ယခင်က ကလေးစားချင်တိုင်း စားခဲ့တာမျိုး ခွင့်မပြုရဘူး။ မိဘရှေ့မှာရော မိဘကွယ်ရာမှာရော မစားစေရပါဘူး။ အသီးအရွက်တွေ လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို ကျွေးပါ။ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါလို့ ပြောကြားပါရစေ။

အခုလို ကလေးအဝလွန်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြ ဆွေးနွေးပေးတဲ့ ညီမလေးကို စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား အများကြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

❑

ကလေးဝယ်ရဲ့နားဝေဒနာ

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

တိတိရေ၊ တိတိ တံခါးဖွင့်ပေးပါ။ အိမ်ရှေ့မှ တူလေးရဲ့အော်ခေါ်သံကြောင့် စာဖတ်နေရာက ကျွန်မ ထပြီး တံခါးဖွင့်လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မ တူလေးက တံခါးဖွင့်လျှင်ဖွင့်ချင်း အိမ်ထဲကို အတင်းတိုးဝင်သွားပါတယ်။

"ဟဲ့ မင်းရဲရင့် ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ" ကျွန်မတူလေး အိမ်ထဲဝင်လာလို့ မရှေးမနှောင်းမှာဘဲ နောက်မှ သူ့အမေ လိုက်လာပါတယ်။

"ညီမတူ ဒီကို ပြေးလာတယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်တယ် အစ်မ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ"

"နှာဖာချေးတွေ နားထဲမှာ ပိတ်နေတာ တွေ့လို့ ထုတ်ပေးမယ် အလုပ်မှာ အိမ်သာသွားမလိုလို ဘာလိုလိုနဲ့ ဒီဘက်အိမ်ကို လစ်ပြေးလာတာ"

"ဟဲ့ သား လာခဲ့စမ်း၊ မင်းတအား ညစ်ပတ်တာပဲ"

"ဟင့်အင်း၊ မလာချင်ဘူး၊ နားထဲကို ကလော်လိမ့်မယ်"

ဒီနေရာမှာ ကျွန်မ ဝင်ပါလိုက်ရပါပြီ။

"အစ်မက သူ့ကို ဘာနဲ့ နားဖာချေးကလော်မှာလဲ"

"ဒီမှာလေ ကလစ်၊ ကလစ်နဲ့ ကလော်မှ ထွက်မှာပေါ့"

"မမရယ် နားဖာချေးကို အဲဒါကြီးနဲ့ ကြမ်းတမ်းပါတယ်။ နားကလော်တဲ့ ဂွမ်းတံလေးနဲ့သာ အသာလေး လုပ်ပါ။ တော်ကြာ ကလေး နားကန်းနေပါဦးမယ်"

"ဟုတ်တယ် တီလေးလုပ်ပေးပါ၊ မေမေ မလုပ်နဲ့။ အဲဒါကြီး သားအရမ်း ကြောက်တယ်"

"ကဲ မင်းသဘောပဲ၊ မင်း အန်တီကိုသာ လုပ်ခိုင်းပေတော့၊ ပြီးရင် ထမင်းစားဖို့ ပြန်လာခဲ့နော်၊ ဘိုးအေကြီးရဲ့ သစ်သီးတွေနဲ့ ဖျော်ရည်ဘူးတွေကို အနိုင်ကျင့်ပြီး သောက်မနေနဲ့ဦး၊ ထမင်းစားချိန် နီးနေပြီ ကြားလား သား"

"ဟုတ်ကဲ့ မေမေ"

"နင့် အခေါ်တောင် ဆေးရုံက ပြန်လာပြီ"

"မမတို့ ဘာဖြစ်နေကြတာလဲ"

"အမလေး ညည်းတူတော်မောင်ပေါ့၊ နားဖာချေးတွေ ပိတ်နေလို့ သူ့အခေါ်ဆီ တစ်ချိုးတည်း လစ်ပြေးလို့ လိုက်လာရတာ"

"ထားလိုက်ပါ အစ်မရယ်၊ ညီမလေးတို့ လုပ်ပေးလိုက်ပါ့မယ်"

"အေး ဒါဆို အစ်မသွားမယ်၊ သူ့ကို ဘာမှ မကျေးလိုက်နဲ့နော်၊ ထမင်းစားရတော့မှာ"

"ဟုတ်ကဲ့၊ မမ စိတ်ချသွား"

တူလေးရဲ့ နားဖာချေးကိစ္စအကြောင်းပြုပြီး ဒေါက်တာခိုင်ဆုဝေနဲ့ ကျွန်မတို့ ကုန်ကြမ်းတစ်ပုဒ် အစပြုလိုက်ပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်ကတော့ "ကလေးဝယ်ရဲ့ နားဝေဒနာ" ပါပဲ။

မယ်မဒ္ဒီ - ညီမလေးရေ မင်းတူလေးနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး မမတို့ နားဖာချေးကလော်တဲ့ ကိစ္စ ဆွေးနွေးကြရအောင်။

ဒေါက်တာ - နားဖာချေး ကလော်တာက နားသန့်ရှင်းအောင်ပါ။ နားဖာချေးတွေ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ကလေးကို နားကလော်ရင်းက နားစည်အမြှေးပါး ပေါက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အန္တရာယ်ပါပဲ၊ ကလေးဆိုတာက အတုမြင် အတတ်သင် တတ်ကြပါတယ်။ လူကြီး လုပ်ပေးရာက မိမိတို့ ဘာသာ ကလေးချင်း ဆော့ကစားရင်းက နားဖာချေးကလော်ရင်လည်း အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မယ်မဒ္ဒီ - မှန်ပါတယ် ညီမလေးရယ်။ ဒါကြောင့် နားရောဂါလေးတွေ အကြောင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါလေးတွေကို ညီမလေးက အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြဆွေးနွေး ပေးစေချင်ပါတယ်။

ခေါက်တာ - နားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကလေးငယ်တွေ ဖြစ်တတ်တာတွေကတော့ နားကိုက်၊ နားပြွန်ရောင်မယ်။ နားဖာချေး ပိတ်ဆို့မယ်။ နားထဲကို ဆော့ကစားရင်း တစ်စုံတစ်ခု ဝင်မယ်။ နားစည်အတွင်းရောင်ရမ်းမယ်။ နားအပြင်ပိုင်း ရောင်ရမ်းမယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ နားနဲ့ ဆက်နေတဲ့ သွားကိုက်မယ် စတာတွေပါပဲ။ နားဖာချေးပိတ်တဲ့ ရောဂါကတော့ နားပြွန်ချောင်း အလယ်ပိုင်းကို ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်တဲ့အတွက် အရည်တွေ ပြည့်လာတာကို နားဖာချေးပိတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အာသီးရောင်တာ၊ ထိပ်ကပ်နာ၊ နားအလယ်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ပြွန်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့တဲ့အတွက် အရည်မစီးဆင်းနိုင်တဲ့အတွက် စေးပျစ်တဲ့ နားဖာချေးတွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒါက အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို နားဖာချေး ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် နားပင်းတဲ့အထိ (နားလုံးဝ မကြား)ရတဲ့ အတိုင်းအတာအထိ ဖြစ်တတ်လို့ စောစောစီးစီး ကုသသင့်ပါတယ်။ နားပင်းသွားတဲ့အတွက် ကလေးဟာ အရာရာ ဆုံးရှုံးမှု တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

နားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ ရောဂါကတော့ နားပြည်ယိုခြင်းပါပဲ။ သူက ဘာလဲဆိုတော့ နားပြည်ယိုတာကနေပြီး ကြီးမားတဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဦးနှောက် အမြှေးပါးရောင်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်ပြည်တည်နာတွေဟာလည်း ကလေးအတွက် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့အပြင် ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ တဲ့ ရောဂါအဆင့်ထိ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးဟာ ဒီလိုဖြစ်လာရင် စောစောစီးစီး တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ပညာရှင်ဆီ အမြန်ပြသင့်ပါတယ်။ နားပြည်ယိုတာလည်း စောစောက နားဖာချေးလိုပါပဲ။ နားထဲပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပါပဲ ကလေးဟာ နားကြောင့် ဖျားမယ်။ ပြောတတ်တဲ့ ကလေးဆို ဒီနားက နာတယ်လို့ ပြောမှာပါပဲ။ မပြောတတ်တဲ့ ကလေးဆိုရင် မိဘ အုပ်ထိန်းသူတွေက သိသင့်ပါတယ်။ ကလေးနေမကောင်း ဖြစ်ပြီဆိုရင် အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးထဲက ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မိဘတွေ လေ့လာထားသင့်ပါတယ်။ နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုရင် ဆက်နွယ်နေတဲ့ နာရည်ယိုတာ၊ နာခေါင်းပိတ်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို နားဖာချေးကော်တဲ့ အခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကလစ်တို့ ကလော်တံတို့ မသုံးရပါဘူး။ သူ့နားထဲမှာ နားဖာချေးတို့၊ နားပြည်ယိုတို့ ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် ပိတ်စနဲ့လေးကို ကျစ်လစ်ပြီး အသာတကြည် ဖြည်းဖြည်းသွင်းပြီး နားဖာချေးကို ထုတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နားအပြင်ပိုင်းတို့၊ နားအရင်းပိုင်းတို့ ရောင်ရမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေကို နောက်တစ်ပတ်မှ ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။

နယူးဟိုက်ဂျီးစာပေ

မယ်မဒ္ဒီ - ကောင်းပါတယ်။ ညီမလေးရယ်၊ ခုလောက်ဆို တော်တော်လေးလည်း ပြည့်စုံသွားတာမို့ မမနဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေ ညီမလေးကို အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❐

ကားလေးသိပ်ကြီးတဲ့
ကြိုင်ပွဲမှာဆုမရဘဲ
လည်ခေါင်းနာလာတယ်

ကလေးငယ် လည်ချောင်းနာခြင်း

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"ကလေးက နာရည်တွေ ရွဲပြီး နို့မစို့ဘူး။ နို့တိုက်တိုင်း ခေါင်းကို ခါခါပစ်တယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ မဒ္ဒီရေ ..." တစ်ဖက်ခြမ်းက ညီမဝမ်းကွဲက လှမ်းအော် မေးနေပါတယ်။

"အစ်မ သားက နို့မစို့ဘဲ ခေါင်းခါနေလို့လား၊ ကိုယ်ရောပူလား၊ ဘာအစာမှ ကျွေးလို့ မရဘူးလား" လားပေါင်းများစုံနဲ့ လှမ်းမေးလိုက်ပါတယ်။

"ဟုတ်တယ် မဒ္ဒီရေ၊ ညီမ တူက ဂျိုကျနေတယ်"

"အဲဒါ မမ အအေးပတ်ပြီနဲ့ တူတယ်၊ အအေးမိပြီး လည်ချောင်းတွေ ဘာတွေ ရောင်နိုင်တယ်၊ နားနောက်တို့ ပါးချိတ်တို့မှာ အကျိတ်လေးတွေ၊ ဘာတွေ ရှိ၊ မရှိ စမ်းကြည့်ပါဦး မမရယ်"

"ဟုတ်တယ်၊ နည်းနည်းတွေတယ်၊ ကိုယ်ကလည်း စပ်တပ်စပ်တပ် ပူတယ်"

"အဲဒါဆို လည်ချောင်းနာပြီး အာသီးတွေ ဘာတွေ နာတာ ဖြစ်မှာပေါ့"

"ညနေကျရင် ညီမလေး မိဆု (ဒေါက်တာခိုင်ဆုဝေ) ပြန်လာမှ လှမ်းအော်လိုက်မယ်။ သိပ်ပြီး ကိုယ်ပူနေရင်တော့ ရေအေးပတ်လေး ဘာလေးတိုက်ပေး၊ တံခါးတွေ အသေပိတ်မထားနဲ့ဦး၊ လှောင်ပိတ်နေမယ်၊ နေကလည်း ပူကပူနဲ့" လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်၊ အနီးနားချင်းမှာ ဆွေမျိုးပတ်လည် ဝိုင်းနေပါတယ်။

ညနေပိုင်း ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ ပြန်လာတော့ တစ်ဖက်ခြမ်းက ကလေး (ဖိုးခွား) အကြောင်း ပြောပြဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့ အမေကို လှမ်းခေါ်လိုက်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ပူချိန် တိုင်းကြည့်တော့ ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်လောက် ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

"ကဲ... ကလေးအမေရော၊ စာရေးဆရာမကြီးကိုပါ ညီမလေး ရှင်းပြမယ်၊ ကလေးက လည်ချောင်း နာနေပါတယ်၊ ဒါ ဘာလို့ ဖြစ်ရတာလဲဆိုတော့ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းထဲကို ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရာက ဖြစ်လာတာပါ။ ကလေးအနေနဲ့ သူ ခံစားရတဲ့ လည်ချောင်းနာ ဝေဒနာကို ပြောမပြတတ်တော့ သူနို့စို့စဉ် အစာစားစဉ် တွေမှာ မျိုရခက်တာပေါ့။ ဒါကို မိဘက သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ လည်ချောင်း နာစေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုးရယ်၊ အအေးမိတာကို ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရယ်ပါပဲ။ ဒီပိုးတွေကြောင့် အာသီးရောင်စေပြီး လည်ချောင်းနေရာမှာ နာကျင်မှု ဝေဒနာခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာသီးရောင်ရုံသာမက လည်ချောင်းပြွန် တစ်လျှောက်ပါ ရောင်လာပြီး နာကျင်မှု ရလာတဲ့အတွက် လည်ချောင်းပါ နာလာ ရခြင်းပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း လည်ချောင်းပတ်လည်က အကျိတ်လေးတွေ၊ ပါးချိတ်လေးတွေပါ ရောင်တတ်ကြပါတယ်"

ဒီလိုဖြစ်တော့ စိုးရိမ်ရလား။ ဘာတွေ ကြိုလုပ်ရပါလဲ။

စိုးရိမ်ရလားဆိုတော့ မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ကလေးငယ်တွေဆိုရင် လည်ချောင်းသာမက တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတစ်ခုက လေးဘက်နာတာနဲ့ ကျောက်ကပ် ရောင်တာပါ ပူးတွဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်သင့်လဲ ဆိုတာ ပြောရရင်တော့ ကလေးငယ်ဟာ လည်ချောင်းနာလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အာသီးရောင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် နို့စို့မရ၊ အစာမျိုလို့မရ ဖြစ်နေရင် ကလေးရဲ့ ပါးစပ်ကို ဟခိုင်းပြီး အလင်းရောင်ရှေ့မှာ ကြည့်ပါ။ လည်ချောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ နီရဲနေတာ တွေ့ရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ကလေးကို ခေါင်းမော့ခိုင်းပြီး ပါးစပ်ဟခိုင်းပါ။ လျှာကို ဇွန်းတစ်ချောင်းရဲ့ လက်ကိုင်နဲ့ ဖိပြီး "အား" လို့ အော်ခိုင်းပါ။ ဒီလို အော်လိုက်တဲ့အခါ လည်ချောင်းအတွင်းပိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အတွင်းပိုင်း ရောင်နေသလား ဆိုတာပါပဲ။ နောက်တစ်ခုက လည်ပင်းဘေး၊ မေးရိုးပတ်လည်မှာ အကျိတ်လေးတွေရှိ၊ မရှိ စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းကြည့်ပါ။ ဒီလို အနေအထားတွေ တွေ့ရင် ဂျူစ့် ဖျော်ရည်လေး တိုက်ပေးပါ။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ ဖျော်ရည်ပေါ့။ ရေခဲ

မထည့်ပါနဲ့။ သံပရာ၊ လိမ္မော်ဖျော်ရည်လေးပေါ့။ အရည်တွေ ဂရုစိုက် တိုက်ကျွေးပါ။ အာသီးရောင်တာကတော့ တစ်နှစ်အောက်ကလေးတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကဲ... ဒီတစ်ပတ်တော့ ဒီလောက်ဆို ကလေးငယ် လည်ချောင်းနာတဲ့ ကိစ္စကို သေချာသိရပြီပေါ့နော်။ ဒီလို သိရရင်တော့ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်ဆီကိုသာ သွားပေတော့လို့ ပြောဆို ဆွေးနွေးလိုက်ပါတယ်။

□

ကလေးဝယ်နဲ့ ဝက်သက်ဝေနာ

ဒေါက်တာ ခိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"မဒ္ဒီ...သမီး တယ်လီဖုန်း"

မာမီရဲ့ ခေါ်သံကြောင့် မဒ္ဒီ အိမ်ရှေ့ ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

"ဟဲလို ပြောပါ၊ မဒ္ဒီပါ"

"ဟဲ့ မဒ္ဒီ ငါပါ နင့်အသံက သိပ်ကျယ်တာပဲ အာပြမ"

"ဟဲ့...သင်တန်းချိန် နီးနေပြီ မိန်းမ အခု ဘာထပြီး ကြောင်ဦးမလို့လဲ"

"အဲဒါ ပြောမလို့ ငါဒီနေ့ သင်တန်း မတက်နိုင်ဘူး၊ ငါ့တူလေး ဝက်သက်တွေ ပေါက်နေလို့"

"နင်ကလည်းဟယ်၊ ဒီနေ့ သင်တန်းမှာ သင်ခန်းစာ အသစ်တွေ တက်ရမယ်လေ၊ ပြီးမှ နင်က ငါ့ကို ရှင်းပြခိုင်းဦးမယ်"

"ဟဲ့ ငါ့တူလေးက ငါ့ကို အရမ်းကပ်နေတယ်ဟာ"

"နင်ကလည်း ဝက်သက်ပေါက်တာ ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်လို့ ဒီအတိုင်းထားလိုက် ဟောက်တာပဲ၊ နင်တို့ ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးမထားလို့လား"

"မသိပါဘူးဟာ၊ သူ့အမေတွေက နယ်မှာ ဘာတွေလုပ်ခဲ့လဲမှ ငါမသိတာ"

"သူ့အဘွားတွေနဲ့ ထားခဲ့ နင်လာဖြစ်အောင် လာခဲ့"

"ဟယ် နင်ကလည်း ကလေးက ငါ့ကို အရမ်းကပ်နေတာ၊ ပြီးတော့ သူ့အဖေ၊ အမေနဲ့လည်း အတူနေရတာ မဟုတ်တော့"

"အေးအေး နင်ဒီသံယောဇဉ်တွေနဲ့ လုံးလည်ဂျပ်ပြား ဖြစ်နေ၊ ကိုယ်ကိစ္စတော့ ကိုယ်မလုပ်၊ အေးပါ နင် ဒီသံယောဇဉ်တွေနဲ့ ဒီနှစ်သက်ခြင်းမှာ သီလရှင်ဝတ်ဖြစ်မယ် စောင့်နေ၊ အေး ငါ အခုထဲက ပြောမယ်နော်၊ ဝတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် ငါကတော့ ဝတ်ဖြစ်အောင် ဝတ်မယ်၊ နင်ဝတ်ချင်ဝတ်၊ မဝတ်ချင်နေ"

"မမကလည်း ဒေါနချည်းပဲ ဝတ်မှာပါ၊ နောင်ဘဝမှာ နင်နဲ့အတူ နတ်သားလေး ဖြစ်ချင်လို့ပါ"

"နင်နော် နင့်ကိုငါ သင်ခန်းစာအသစ်ကို ရှင်းပြမပေးဘူး"

"မလုပ်ပါနဲ့ ချစ်သူငယ်ချင်းရယ်၊ ငါက နင့်ကိုပဲ အားကိုးနေတာပါ စာရေးဆရာမကြီးရယ်၊ နင့်ကို IT လက်ဖက်ရည်ဆိုင်က ဆီထမင်းနဲ့ ငါးရံခြောက်ဖုတ် ဝယ်ခဲ့ပါ့မယ်။ ညနေကျမှ တွေ့မယ်နော်၊ တာ့တာ ဘိုင့်ဘိုင်" သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ သီဂီရွှေက ပြောပြောဆိုဆို ဖုန်းချသွားပါတယ်။

"မမ ဘယ်သူ့ဖုန်းလဲ ဒေါတွေ့ ကန်နေလိုက်တာ" ညီမလေးက ဆေးရုံက ပြန်အလာမှာ ကျွန်မနား ကပ်ပြီး မေးလာပါတယ်။

"မိသီဂီလေ သူ့တူလေး ဝက်သက်တွေပေါက်လို့ ဒီနေ့သင်တန်းတစ်ရက် ဖျက်ပြီး ခွင့်တိုင်လိုက်ပါဆိုလို့ မမက ဒေါကန်နေတာ"

"မမတို့ သင်တန်းက ပြီးတော့မယ် မဟုတ်လား"

"ဟုတ်တယ်၊ ဒီလကုန်နောက်ဆုံးပဲ၊ တစ်ပတ်ပဲ ကျန်တော့တယ်၊ သူ့တူ ဝက်သက်ပေါက်တာများ သင်တန်းဖျက်ရတယ်လို့"

"ဟုတ်တယ် မမရဲ့၊ အခု ဆေးရုံမှာလည်း ဝက်သက်တို့၊ ရေကျောက်တို့ ပေါက်တဲ့ ကလေးတွေ အများကြီးပဲ၊ ရာသီဥတုကလည်း ပူလာပြီလေ။ ဒီတစ်ပတ် မမနဲ့ ဆွေးနွေးခန်းမှာ ဝက်သက်အကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင် ဟုတ်လား"

"အေးကောင်းတယ်။ မမ စာမူပေးရမှာ စနေနေ့ဆိုတော့ (၃) ရက်လောက် အချိန်ရပါသေးတယ်။ အိုကေ မိဆု၊ ဒီခေါင်းစဉ်ကိုလည်း ကြိုက်တယ်၊ ညကျမှ ပြောကြတာပေါ့"

ကဲ...မိဆု ငါလက်ဖက်ထောင်းပြီး ဆိစိမ်ထားတယ်။ တို့ညီမ နှစ်ယောက် လက်ဖက်စားပြီး ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။ ခေါင်းစဉ်က "ကလေးနဲ့ ဝက်သက်ဝေနာ" လို့ ပေးလိုက်မယ်။

ဝက်သက်ပေါက်တဲ့ ကလေးရဲ့ အနေအထားလေး သိပါရစေ။

ဝက်သက်ပေါက်တဲ့ ကလေးဟာ ကိုယ်ပူမယ်၊ ချောင်းဆိုးမယ်၊ နှာချေမယ်၊ ခံတွင်းပျက်မယ်၊ အန်ချင်အန်မယ်၊ ဝမ်းပျက်ချင်. ပျက်တတ်ပါတယ်။

ဝက်သက်ပေါက်ရင်၊ ရေမချိုးရဘူးတို့၊ ဝက်ချေးအရည်ဖျော်တိုက်ဘာတို့ဆိုတဲ့ ရှေးအစဉ်အလာတွေကို ဘယ်လိုပြောမလဲ။

ဒါဟာ သိပ်ပြီး လွဲမှားတဲ့ အယူအဆပါ။ ဝက်ချေးအရည် ဖျော်တိုက်ရင် ဝက်ချေးက တစ်ဆင့် ပြင်ပရောဂါပိုးမွှားတွေ ကပ်ပါလာပြီး ဝက်သက်က ဒုက္ခ မပေးဘဲ ကလေးဟာ အခြားရောဂါကြောင့် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရေချိုးပေးလို့ ရပါတယ်။ အင်္ကျီအထူကြီးတွေ ဝတ်မပေးရပါဘူး။ အခန်းထဲမှာ လေမဝင်အောင် ကလေးကို ချောင်ပိတ်မထားရပါဘူး။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အင်္ကျီ အဝတ်အစားကို ကလေးကို ဝတ်ပေးထားပြီး လေကောင်းလေသန့်နဲ့ လေအဝင်အထွက် ကောင်းတဲ့ နေရာမှာ ထားပေးရပါမယ်။ အင်္ကျီထူထူဝတ်ပေးပြီး လေလုံအမှောင် ပိတ်ခန်းထဲမှာ ထားရင် ကလေးက ကိုယ်တွေ သိပ်ပူလာပြီး တက်တတ်တဲ့ ကလေးဆို တက်သွားတတ်ပါတယ်။ စောင်တွေ အထူကြီးပတ်၊ ခြင်ထောင်ထဲမှာ ပိတ်လှောင်မထားရပါဘူး။ အဲ ကလေးတက်လို့ တက်သွားမှန်း မသိခဲ့ရင် ကလေး အသက်အန္တရာယ်ပါ စိုးရိမ်ရပါတယ်။

ကလေးကို အစားအစာတွေ ကျွေးလို့ရလား၊ ကလေးဆိုတာ နေမကောင်းလေ ဂျိုကျလေ မဟုတ်လား။

ဘာအစားအစာမဆို ကျွေးလို့ ရပါတယ်။ သူစားချင်တဲ့ အစာမှန်သမျှ ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ အားဖြစ်နိုင်တဲ့ အစားအစာဆို ပိုကောင်းတာပေါ့။ အရည်တွေ၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ဖျော်ရည်တွေလည်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဟာ ကိုယ်ပူတော့ သူ့ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ရေနွေးဓာတ်တွေ ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိုရည်၊ ရေများများ တိုက်ပေးပါ။ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်တွေလည်း တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ညီမလေးတို့ရဲ့ ဆရာကြီး ပြောပြဖူးတယ်။ သူနယ်မှာ တာဝန်ကျတုန်းက ဝက်သက် ပေါက်တဲ့ကလေးက တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု နည်းတဲ့အတွက် ပါးစပ်ကနံပြီး ပါးကြီးပါ ပေါက်သွားတဲ့ ကလေးလူနာနဲ့ ကြုံဖူးတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဝက်သက် ပေါက်တဲ့ကလေးအနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

ဝက်သက်ပေါက်တဲ့ ကလေးဟာ ကျွန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ ပေးတဲ့ နေရာမှာ ရှိရင် ဘာတွေ လုပ်ဆောင်သင့်ပါလဲ။

ကျွန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနဲ့ ပေးတဲ့နေရာမှာ ရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးကိုယ် ပူနေရင် ကိုယ်ပူကျဆေး ပါရာစီတမော့ တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးက ချောင်းသိပ် ဆိုးနေတယ်ဆိုရင်တော့ ချောင်းဆိုးဖျောက်ဆေး တိုက်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ကလေးဟာ ယားယံမယ်ဆိုရင် အယားပျောက်ဆေးလေး ဘာလေး တိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဘာမီတွန်တို့၊ ဘာတို့ပေါ့။ အစားအစာကိုလည်း ယခင်ကျွေးနေကျအတိုင်း ကျွေးပါ။ ရေပုံမှန် ချိုးပါ။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု အဓိက ရှိပါလို့ ပြောပါရစေ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ညီမလေးရယ် ဒီလောက်ဆိုရင် ပြည့်စုံပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

❐

ပြောခဲ့ကား:ဦး:မမခေတင်ရင်
ပုဒ်ခြင်း အိတ်ကိုရေ့ဆွဲတင်ပြီး:
ကျိုက်ဦင်း:မယ်

ကလေးဝယ်+နဲ့ အင်းဆက်အဆိပ်

ဒေါက်တာ နိုင်ဆုဝေ
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Pae)
ကလေးအထူးကုဆရာဝန်

"လာကြပါဦး၊ လာကြပါဦး သမီးလေး လဲသွားလို့" တစ်ဖက်ခြံက အော်သံကြောင့် မဒ္ဒီအပြေးအလွှား တစ်ဖက်ခြံကို ကူးလိုက်ပါတယ်။ တစ်ဖက်ခြံဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ အစ်ကိုဝမ်းကွဲ တော်ပါတယ်။ အခုန အော်တဲ့ အမျိုးသမီးက ကျွန်မရဲ့ တူမ တော်ပါတယ်။ ကျွန်မ တစ်ဖက်ခြံကိုရောက်တော့ သမီးလေး စနိုးဝို့ဂ်က သတိမရပါ။ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ မသိပါ။ ကလေး ကစားနေရာက မာမီလို့ အော်သံကြားရပြီး သမီးလဲသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ တူမဖြစ်သူ ဂျီနီက ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မလည်း ဝါးရုံအောက်မှာ ဖြစ်နေသောကြောင့် မြွေပဲကိုက်သွားလားဆိုပြီး အကောင်ကို တွေ့လိုတွေ့ငြား ရှာပါတယ်။ ဆေးရုံကိုလည်း ပြေးဖို့ သူ့အမေကို ပြောလိုက်ပါတယ်။ ခြံတစ်ခြံကျော်က ကားက အပြင်သွားမှာနဲ့ ကြုံလို့ သူ့ကို အကူအညီတောင်းပြီး ကလေးဆေးရုံ အမြန်မောင်းခိုင်းရပါတယ်။ ဆေးရုံက ၁၀ မိနစ်ပဲ မောင်းလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်မလည်း အပြေးအလွှား ညီမလေး ခိုင်ဆုဝေ ထိုင်တဲ့ Ward ထဲကို ကလေးကို ပွေ့ချီပြီး တိုက်ရိုက် ဝင်သွားပါတယ်။ ညီမလေးက လည်း အံ့ဩသွားပြီး သူလုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ဆက်တိုက် လုပ်သွားပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့ စနိုးအမေတို့ အပြင်ဘက်မှာ စောင့်နေကြပါတယ်။ ခြံထဲက စနိုးလေးရဲ့

ဆွေမျိုးတွေလည်း လိုက်လာကြပါတယ်။ ခဏ အကြာမှာတော့ ညီမလေး ခိုင်ဆုဝေ ထွက်လာပါတယ်။

"ကလေး အခြေအနေ ကောင်းသွားပါပြီ ဂျီနီရယ် မစိုးရိမ်ပါနဲ့တော့"

"မဆုရယ် စနိုးက ဘယ်လို ဖြစ်ရတာလဲ"

"သူ့ကို အင်းဆက်တုပ်လိုက်တာပါ" အားလုံးက ဝမ်းသာသွားကြပြီး အခန်းထဲ ဝင်သွားကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒီဆောင်းပါးလေး ဖြစ်သွားရပါတယ်။

အင်းဆက်တုပ်တာ ကလေးက သတိလစ်သွားနိုင်လား။

သတိလစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးဟာ အင်းဆက် အဆိပ်ဓာတ်နဲ့ မတည့်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရခြင်း ဖြစ်တာပါပဲ။

အင်းဆက်တုပ်ရင် ဘယ်လိုပုံသဏ္ဌာန်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါလဲ။

အင်းဆက်တုပ်ခံရတဲ့ ကလေးဟာ အတုပ်ခံရတဲ့နေရာ၊ ဥပမာ- လက်၊ ခြေထောက်၊ မျက်နှာ စတဲ့နေရာမှာ ဖူးရောင်မယ်၊ ယားယံမယ်၊ ပျားတုပ်လိုက်ရင် အတုပ်ခံရတဲ့ နေရာမှာ အဆိပ်စူး ကျွန်တတ်ပါတယ်။ နကျယ်ကောင် တုပ်ရင်တော့ အဆိပ်စူး မကျွန်ပါဘူး။ လက်တို့ ခြေထောက်တို့မှာ တုပ်ရင် ဖူးရောင်တာလောက်ပဲ ဆိုတော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စနိုးလေးလို အင်းဆက်အဆိပ် မတည့်သူတွေအဖို့ အခုလို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး တက်တဲ့အဆင့်ထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဆေးရုံကို အမိုက အမြန်ဆုံး ရောက်ဖို့ပါပဲ။ ဒါမှ ကလေးကို အရေးပေါ် ကုသမှု ပြုပေးရမှာပါ။ မမလုပ်လိုက်တဲ့ လုပ်ရပ် သိပ်မှန်ပါတယ်။

အင်းဆက်အတုပ်ခံရပြီး ဘယ်လို အခြေအနေတွေမှာ ကလေး သတိလစ်နိုင်ပါလဲ။

ကလေးဟာ အတုပ်ခံရပြီးနောက် သွေးခုန်နှုန်း မြန်လာမယ်။ မျက်နှာမှာ သွေးမရှိတော့သလို ပြူဖပ်ပြူရော် ဖြစ်သွားမယ်။ ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှူနေရမယ်။ သတိမရဖြစ်မယ်။ ရုတ်ခြည်း သတိလစ်သွားမယ်။ အဆိပ်ဓာတ် ပျံ့နှံ့သွားလို့ပါ။

အင်းဆက်တုပ်တာ စိုးရိမ်စရာ မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ စောစောက စနိုးလို ဖြစ်သွားတော့ စိုးရိမ်ရတဲ့ အပိုင်းမှာ ရှိတာပေါ့နော်။

မှန်ပါတယ်၊ ရိုးရိုးသာမန်ကလေးကတော့ အင်းဆက်တုပ်ရင် အော်လိုက်မယ်။ တုပ်ခံရတဲ့ နေရာမှာ အပေါက်လေး ဖြစ်ကျန်မယ်။ သို့တည်းမဟုတ် အဆိပ်စူးလေး ကျန်ခဲ့မယ်။ ဒါကို ဇာဂနာလေးနဲ့ အဆိပ်စူးကို ထုတ်ဖြစ်လို့ ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးကို ရေအေးလေးတစ်ခွက် တိုက်ပါ။ ရေခဲတုံးရှိရင်လည်း ကျွေးလို့ရပါတယ်။

ရေခဲစုပ်ခိုင်းပါ။ အသိပ်စူးကို မတွေ့ရင် ဆရာဝန်ကို ပြပါ။ အင်းဆက်တုပ်ခံရတဲ့ နေရာဟာ ချက်ချင်း ရောင်လာရင် ဆရာဝန်ဆီ သွားပြပါ။ အနာရှိတဲ့ ဖက်ကို ကလေးကို စောင်းပြီး အိပ်ခိုင်းပါ။ အနာက ရောင်ရမ်းလာရင် မိမိသဘောနဲ့ ပရုပ်ဆေးတို့ အပူဆေးတို့ လိမ်းမပေးပါနဲ့။ ဘာမှ မဖြစ်ရင် မဖြစ်သလိုသာ ထားလိုက်ပါ။ ကြီးကျယ်တယ်လို့ ထင်မြင်ရင် ဆရာဝန်ပြတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကလေးသတိလစ်ရင်တော့ ဆေးရုံ ဆေးခန်း အမြန်သွားပါ။ အင်းဆက်တုပ်တာ ဟုတ်၊ မဟုတ် သတိထားပြီး ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်က အမြန်ဆုံး သတိပြန်လည်အောင် လုပ်ပေးပါ လိမ့်မယ်။

ဒီလိုကလေးဟာ တစ်ခါဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခါထပ်တုပ်ရင် ဒီလိုပဲ သတိလစ်ဦးမှာလား။

အလားတူ အင်းဆက်အသိပ်နဲ့ မတည့်တဲ့ ရောဂါ၊ နောက်ထပ် ဖြစ်မလာအောင် ဆရာဝန်က တားဆီးတဲ့ ဆေးဝါးတွေ တိုးနဲ့ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ သာမန် အင်းဆက်အတုပ်ခံရရင်တော့ စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ သတိလစ်တတ်တဲ့ ကလေးတို့၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းတို့မှာ အတုပ်ခံရရင် ဒါမှမဟုတ် အကောင်မျိုးများ အတုပ်ခံရရင်တော့ အရေးပေါ် ဆေးဝါးကုသမှုခံတာ အကောင်းဆုံးလို့ အကြံပြုချေးနွေးလိုက်ပါရစေ။ ဩဘဲ မှေ့သွားလို့ ကလေးအင်းဆက် အတုပ်ခံရတဲ့ အနီးအနားမှာ အင်းဆက် ဟုတ်၊ မဟုတ် အသိပ်ရှိတဲ့ မြွေသတ္တဝါတွေ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်လည်း သတိထားကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

❑

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်နဲ့ အသားဝါရောဂါ

ဒေါက်တာ ကျော်ဇေယျ

M.B.,B.S; Dip. Med.Sc.MD (USA)MAAFP (USA)
MAASLD (USA) Hepatology Research (Kyoto-JAPAN)
International Hepatologist Japan, USA.

ကဲ... ကျွန်တော်တို့ အရင်အပတ်က ကျွန်နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေး စကြရအောင်။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုလည်း နားထောင်ချင်လို့ စောင့်နေကြတယ်။ သမီးကတော့ (FAX) ဖွင့်ပြီး ဇာတ်လမ်း အစအဆုံး သိပြီးသွားပါပြီ။ မသိကြတဲ့ သူတွေအတွက် ဇာတ်လမ်းလေး ဆက်ကြပါစို့။ သူတို့ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေ အစည်းအဝေး တိုင်ပင်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ ကလေးကို ကလေးအသားဝါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးရဲ့ ဆေးရုံကို ထပ်လွှဲလိုက်ရတာပေါ့။ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကလည်း နောက်ဆုံးပေါ် နည်းတွေနဲ့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပြီး နေ/ည ကြပ်မတ်ကုသတာပေါ့။ ကလေးက တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပြီး တစ်လအကြာတော့ လုံးလုံး ပျောက်သွားပါတယ်။ ကလေးအသက်ကိုတော့ ကယ်နိုင်လိုက်တယ် ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကလေးဆီမှာ အသားဝါဓာတ်ဘီလီရူဗင်က 7mg% ကို ကျော်သွားတဲ့အတွက် ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဘေစလ်ဂန်ဂလီယာ ဦးနှောက်အောက်ခြေမှာ စုပုံမိပြီး ကာနီထရပ်ရောဂါ (Kernicterus) သွေး အသားဝါရောဂါ ဝင်သွားခဲ့တယ်။

ဒါကို မသိလိုက်မိကြဘူး။ သူ့ဌေးကြီးက သူမြေးကလေး အသက်ကို ကယ်နိုင်တဲ့ အတွက် အသည်းဆရာဝန်ကြီးကို အရမ်း ကျေးဇူးတင်တာပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ပဲ ကလေးဟာ ကျောင်းနေစ အရွယ် (၅) နှစ်သား ရောက်တော့ ကျောင်းစာသင်ပေးတဲ့အခါမှာ အရာရာနေးကွေးနေတာပေါ့။ ဒီတော့ ပညာရှင်တွေက စစ်ဆေးတဲ့အခါ ကလေးငယ်စဉ်အခါက အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ အသည်းရောင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ သတိမေ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိဆိုတာတွေကို လေ့လာဆန်းစစ်တဲ့ အခါမှာတော့ ကလေးငယ်စဉ်က အသားဝါရောဂါဖြစ်ဖူးတဲ့အတွက် ကာနီတရပ် ရောဂါ ဝင်သွားမှန်း သိသွားကြတယ်။ ဒီအခါမှာ သူ့ဌေးကြီးက ဒေါ်ပွပြီး ကလေးကို ကုသပေးခဲ့တဲ့ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တရားရုံးမှာ တရားစွဲတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးကို အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက သွေးလဲပြီး ကုသတဲ့နည်းကို မသုံးခဲ့ဖူး။ နောင်အခါမှာ ခေတ်စားလာတဲ့ အလင်းရောင် ကုသနည်းနဲ့ပဲ ကုလိုက်တာကိုး။ ဆရာဝန်ကြီး ခမျာ လူနာတွေကတစ်ဖက်၊ တရားရင်ဆိုင်ရတာက တစ်ဖက်နဲ့ စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်း ဖြစ်ရတာပေါ့။ ဒီအခါမှာ သူနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရှေ့နေ ပေါက်စမကလေးကလည်း ဒီအမှုကို သူနဲ့ ဆုံးခန်းတိုင် လိုက်မယ်ဆိုပြီး ဆရာဝန်ကြီးကို အခမဲ့ ကူညီရင်း ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ ရှေ့နေ ပေါက်စမကလေးဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် ကရကဏာ သက်ရင်းကပဲ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး ချစ်သူတွေ ဖြစ်သွားကြတာပေါ့။ ဆရာဝန်ကြီးကတော့ သူ့အလုပ်တွေ အရမ်းများတာကြောင့် အမှုရင်ဆိုင်နေရတဲ့ နယူးယောက်ကိုတောင် လိုက်မလာနိုင်ရှာဘူး။ သူ့ချစ်သူကသာ ဦးဆောင်လုပ်နေရင်းက အမှုက ရှုံးမလိုထိ ဖြစ်သွား ရှာပါတယ်။ ရှေ့နေမကလေးဟာ သူ့အမှုကို အားမရတာနဲ့ သူ့ဌေးကြီးရဲ့ နောက်ပိုင်းရာဇဝင်ကို စုံစမ်းတော့တာပေါ့။ သူ့ဌေးကြီးရဲ့ သမီး အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝက တက်ခဲ့တဲ့ ဆွစ်ဇာလန် အထက်တန်းကျောင်းအထိ စုံစမ်းခဲ့တာပေါ့။ ဒီအခါမှာ သံသယ ဖြစ်နိုင်တာတစ်ခုကို သွားတွေ့တယ်။ သူ့ဌေးကြီး သမီး အထက်တန်း ကျောင်းသူဘဝမှာတုန်းက ဘတ်စကက်ဘော နည်းပြဆရာ တစ်ယောက်နဲ့ ချစ်မိရာက ကျူးလွန်မိတဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတာတွေ ပေါ်လာခဲ့တယ်။ ဒါက ဥပဒေအရိုင်း၊ နောက် ဆရာဝန်ကြီးကလည်း ဆေးပညာပိုင်းကနေပြီး သူ့ဌေးကြီးရဲ့ သမီးနဲ့ ခင်ပွန်းတွေပါ သွေးစစ်ကြည့်တယ်။ ဘာစစ်သလဲဆိုတော့ သွေးအုပ်စုတွေထဲက (Rhesus) ရီးဆက်၊ မျောက်သွေးအုပ်စုကို စစ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ သူ့ဌေးကြီးရဲ့ သမီးနှင့် သမက်က နဂ္ဂတစ်ဖြစ်နေပြီ ဘတ်စကက်ဘော

နည်းပြဆရာက ရီးဆက်သွေးအုပ်စုမှာ ပေါ့စတစ် ဖြစ်နေတာတွေ့ရတယ်။ အမှန်တော့ သူ့ဌေးကြီးရဲ့ မြေးကလေးဟာ သူ့သမီးရဲ့ သားဦးမဟုတ်ဘဲ ဒုတိယသားဖြစ်နေတာ ကအစ ဥပဒေနဲ့ ဆေးပညာတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ဆေးပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ အသည်းဆရာဝန်ကြီးကို တရားရုံးက အနိုင်ပေးလိုက်တာပေါ့။

ဒီအခါမှာ သူ့ဌေးကြီးကလည်း သူ့ဘက်က အားနည်းချက်တွေကိုသိပြီး ဆရာဝန်ကြီးကို တောင်းပန်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီသတင်းကို အပြင်လောကကို အသိ မပေးဖို့ ၊ မပေါက်ကြားဖို့အထိ သူ့ဌေးကြီးက တောင်းပန်ပါတယ်။ အမှုလည်းပြီးရော ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ ရှေ့နေပေါက်စမလေးတို့ဟာ မဂ်လာဆောင်လိုက်ကြတာပေါ့။ မဂ်လာ ဆောင်ကို သူ့ဌေးကြီးကိုယ်တိုင် တက်ရောက်ချီးမြှင့်ပြီး ကက်ဒီလက်ကား တစ်စီးကို မဂ်လာလက်ဖွဲ့အဖြစ် ပေးလိုက်တယ်။ ဇာတ်သိမ်းတော့ ပျော်ရွှင်စွာ ညားကြလေ သတည်းပေါ့ ...။

ဇာတ်သိမ်းလေး နိဂုံးကမ္ဘတ် အဆုံးသတ်ပါပြီ

မြို့တော် - အသားဝါခြင်း ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို သိပါရစေ။

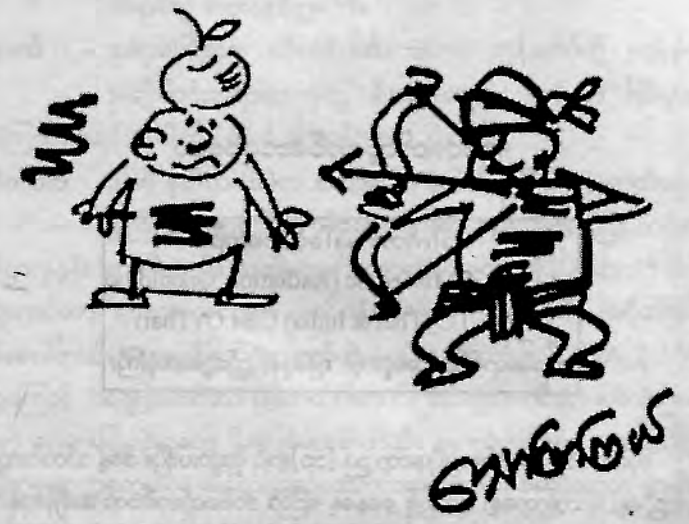
ဒေါက်တာ - အသားဝါရခြင်း အဓိက အကြောင်းအရင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) Pre Hepatic

(၂) Hemolysis

(၃) Post Hepatic Jaundice တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - နောက်အပတ်တွေမှာ အသားဝါခြင်း အကြောင်းရင်းတွေကို ထပ်မံ ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။ ဒီအပတ်တော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ နားကြရအောင်။



ဖြစ်တတ်တဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာ

ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

လုပ်လက်စ အလုပ်တွေပြီးတော့ ည (၁၁)နာရီ ရှိသွားပါပြီ။ ဒီနေ့ သိတင်းကျွတ် လပြည့်နေ့၊ သောကြာနေ့၊ နက်ဖြန် စနေနေ့ ဘြော် တစ်ပတ်တစ်ပတ် အချိန်ကုန်တာ မြန်လှချည်လား၊ White Board ကို လှမ်းကြည့်လိုက်မိပါတယ်။ နက်ဖြန် ငါ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့ရမှာလဲ၊ အာယုဒီဃဂျာနယ်အတွက် အင်တာဗျူး ဆောင်းပါးတွေ ပေးရဦးမယ်။ အစဉ်အလိုက် Date လုပ်ထားတာက နံနက် ၁၀/၁၂ ဂျီပီကြီး၊ နေ့လယ် ၂/၃ ဒေါက်တာဦးမျိုးသန့်၊ ညနေ ၄/၅ ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်၊ နံနက် (၁၀) နာရီတည်းကနေ အိမ်ကထွက်ပြီး တွေ့ဆုံရမယ့် ဆရာဝန်ကြီးတွေဆီ ဝင်လိုက်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေ ခမျာလည်း နားချိန် သိပ်မရှိ ရှာပါဘူး။ သူတို့ နားရမယ့် အချိန်လေးမှာ ကျွန်တော့်လို အင်တာဗျူးသမားတွေကလည်း စာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေအတွက် လာပြီး တွေ့ကြပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း လူနာတွေနဲ့ နီစွမ်ရှိ၀ သံသရာ လည်နေရရှာပါတယ်။ ဆရာဝန်ကြီး တွေကလည်း သူတို့ သိထား၊ တတ်ထားတဲ့ ပညာတွေ ပြည်သူတွေ သိစေချင်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ကျွန်တော်တို့တွေကလည်း ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေ စာဖတ်သူတွေ

ရစေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ ဒီအခန်းကဏ္ဍတွေကို ထည့်သွင်းပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေဘုံသာ လမ်းထဲကို ရောက်တော့ ညနေ (၄:၃၀) နာရီ ဖြစ်နေပါပြီ။ ရှေဘုံသာ ဆေးခန်းမှာ တုံ့ကင်ယူပြီး အလှည့်ကျ စောင့်နေကြတဲ့ လူနာတွေကို ငဲ့ညှာပြီး လူနာရှင်းမှ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်ကို ဝင်တွေ့လိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မြို့တော်ကြီး စောင့်ရတာ ကြာပြီ ထင်ပါရဲ့။ ဒီအပတ် ဘာအကြောင်း အရာတွေ ဆွေးနွေးကြမလဲ။

မြို့တော် - ဆရာမကြီးရေ၊ ဟိုတစ်ပတ်ကျော်က ကျွန်တော်တို့ ကျန်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေ ရှိနေပါတယ်။ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု အကြောင်းအရင်း နံပါတ် (၅)ထိ ရောက်သွားပါပြီ။

ဒေါက်တာ - ဒါဆို နံပါတ် (၆)က စတာပေါ့။ နံပါတ် (၆)ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ နေရောင်ခြည် ထိတွေ့မှုများတဲ့ သူတွေမှာလည်း ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း များပါတယ်။ သူတို့တွေမှာ ဘာရောဂါတွေ အဖြစ်များသလဲဆိုရင် သွေးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ လည်ပင်းအကျိတ် (သိုင်းရွိုက်) ကင်ဆာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ နေရောင်ခြည်က ထွက်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UVA နဲ့ UVB တွေကြောင့် အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်တဲ့သူတွေ ထဲမှာ အသားဖြူတဲ့သူတွေ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက နေရောင်ခြည် ထိတွေ့မှုများသူတွေပါပဲ။ နေရောင်ခြည်မှသော်လည်းကောင်း၊ စက်ရုံတွေက ထွက်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက လည်းကောင်း၊ ဆေးကုသခြင်း ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသမှု ပြုသူတွေ၊ နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖို ပေါက်ကွဲမှုတွေ၊ နျူကလီးယား စမ်းသပ်မှု တွေကြောင့် အဖြစ်များတာတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်။

မြို့တော် - နံပါတ် (၆)တော့ စုံစုံလင်လင် သိရပါပြီ။ နံပါတ် (၇) သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - နံပါတ် (၇) ကတော့ ဘယ်သူတွေလဲဆိုတော့ အချို့ အချို့သော နာတာရှည်ရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါတွေ ခံစားနေရသူတွေပါပဲ။ ဒီရောဂါ ကတော့ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံထက် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ကင်ဆာဖြစ်သူ အားလုံးရဲ့ (၁၈%)လောက် ဖြစ်တယ်လို့ သုတေ သနပြုချက် စာတမ်းမှာ လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လိုပိုးတွေကြောင့် ဘယ်လို ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ခင်ဗျာ။

ခေါက်တာ - HIV ပိုးကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ EV virus ပိုးကြောင့် အကျိတ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောင် အသားဝါ B နဲ့ C ပိုးတွေကြောင့်လည်း အသည်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ H-Plori ခေါ် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ Kaposi Sarcoma (ခေါ်) အရေပြားကင်ဆာဟာလည်း HIV ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဟုတ်ကဲ့ နံပါတ် (၈) အချက် သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - နံပါတ် (၈)အချက်ဖြစ်တဲ့ အစာအာဟာရကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ အစာအာဟာရလို့ ဆိုရာမှာလည်း မှိုတက်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ မှိုတက်တဲ့ ရေတ်သီးခြောက်တွေ၊ ဆားနယ်သိပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ တိရစ္ဆာန်အသီးတွေ၊ အကင်စားသုံးသူတွေ၊ အသားများများ စားသုံးသူတွေမှာလည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် အသားကင် သိပ်ကြိုက်တဲ့ သူဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ငါးပိ ငါးဆားနယ် များများစားသုံးသူဟာ နှာခေါင်းအနောက်ကင်ဆာ၊ အသားများများစားသူ၊ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အသီးများများ စားသုံးသူဟာ အူမကြီးကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ အခြားကင်ဆာများလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - အဝလွန်ရောဂါ ခံစားနေရသူတွေရော ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

ခေါက်တာ - အဝလွန်ရောဂါ သမားတွေ ဖြစ်လေ့ရှိတာကတော့ ခံတွင်း၊ အဆုတ်၊ ရင်သား၊ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာတွေပါပဲ။

မြို့တော် - တော်တော်စုံစုံလေး သိရပါပြီ။ နံပါတ် (၉) အချက်လေး သိပါရစေ။

ခေါက်တာ - နံပါတ် (၉) ကတော့ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ဟော်မုန်းပါပဲ။ ကင်ဆာ ဖြစ်သူတွေထဲမှာ လေ့လာသိရှိရသလောက် မျိုးရိုးဗီဇထဲမှာ BRCA ဗီဇ ပါနေပါက ရင်သားကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သလို၊ ဒီမိသားစုဝင်များမှာလည်း အခြားသော သူများထက် ရင်သားကင်ဆာ၊ မျိုးဥကင်ဆာတွေကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ဥပမာ တစ်ခုပြောရရင် သန္ဓေတားဆေးသုံးတဲ့သူတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာ သွေးသုံးချိန်မှာ သွေးသုံးတဲ့ ဝေဒနာသက်သာအောင် သုံးစွဲတဲ့ ဟော်မုန်းဆေးတွေက ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားထုတွင် ရှိတဲ့ Testosterone ဟော်မုန်းကြောင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ရှင်းပါပြီ။ နံပါတ် (၁၀) ကို ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်။

ခေါက်တာ - နံပါတ် (၁၀) ကတော့ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းခြင်းပါပဲ။ ကင်ဆာဆေးတွေ သောက်သုံးခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါကြောင့် သောက်သုံးရတဲ့ အချို့သော ဆေးဝါးတွေကြောင့်လည်း အကျိတ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အရေပြားကင်ဆာ၊ HIV, AIDS စတဲ့ ရောဂါသည်များ ဟော့ချ်ကင်းသားနဲ့ အကျိတ်ရောင်ကင်ဆာ၊ ကာပိုစီဆာကိုးမား ကင်ဆာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြရင်း ဒီအပတ်ဒီမျှနဲ့ နားကြ ရအောင်။

မြို့တော် - ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။ မအားလပ်တဲ့ကြားက အခုလို အချိန်ပေး ဆွေးနွေးပေးတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ စေတနာကို ကျွန်တော်တို့ ဂျာနယ်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါရစေ။

❐

ရုပ်ပြစာအုပ်တွေလာပြီ
ဖတ်:လိပ်နဲ့ အာဂျက်
ကြောက်ကြောင်ပေါ်

ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါများ

ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

ယခင်အပတ်က ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီးတွေမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကမ္ဘာမှာရော၊ မြန်မာမှာပါ အဖြစ်များနေတဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ အကျိုးတရားတွေကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ်မှာလည်း ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ ဆက်နွယ်ရတဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ထပ်မံတင်ပြပေးဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဓာတ်ရောင်ခြည် အထူးကုဌာနမှ အထူးကု ဆရာဝန်မကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်နဲ့ အခုလို ဆက်လက်ပြီး စူးစမ်းမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာမကြီးခင်ဗျား၊ ယခင်အပတ်က ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာရဲ့ အကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပတ်မှာလည်း ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါများအကြောင်း ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဟိုအပတ်ကတည်းက အချိန်မရလို့ ကျန်သွားခဲ့တာလေးတွေကို ကျွန်မ ထပ်ပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုပထမဆုံး ပြောချင်တာကတော့ အသံအိုးကင်ဆာ အကြောင်းပါပဲ။

မြို့တော် - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အသံအိုးကင်ဆာက မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ဖြစ်ပွားနေပါသလဲ။ ရောဂါရဲ့ အခြေခံ လက္ခဏာများ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ၁၉၉၃ မှ ၁၉၉၄ ခုနှစ်အထိ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာန ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှာ လာပြတဲ့ အမျိုးသားကင်ဆာအားလုံးရဲ့ (၁၀.၅၉%) ဟာ အသံအိုးကင်ဆာ ဖြစ်တာကို လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ မှာတော့ အမျိုးသားကင်ဆာ အားလုံးရဲ့ (၅.၄၁%)ခန့် ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အခြေခံ လက္ခဏာတွေကတော့ (၁) အသံဝင်မယ်၊ (၂) အသက်ရှူကျပ်မယ်၊ အသက်ရှူရင် အသံမြည်မယ်၊ (၃) လည်ချောင်းနာမယ်၊ (၄) လည်ပင်းတစ်ဝိုက်မှာ အကျိတ်အဖုတွေ ရှိလာမယ်၊ (၅) အစားအစာကို မျိုချရခက်လာတတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒါတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို စစ်ဆေးပြီး ကုသရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဒီလို အသွင်သဏ္ဌာန်ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးက ကျွမ်းကျင်တဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကုသ သင့်ပါတယ်။ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတွေက အာခေါင်ကို မှန်နဲ့ ကြည့်ပြီး စစ်ဆေးပေးကြပါလိမ့်မယ်။ အာခေါင်ထဲကို မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ခြင်း၊ အသံအိုးကို စစ်ဆေးခြင်း၊ အပ်ဖြင့် လည်ပင်းနားက အကျိတ်အဖုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စတာတွေ ပြုလုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကုသပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီရောဂါ ဝေဒနာသည်တွေရဲ့ အသံအိုးကို စစ်ဆေးခြင်း၊ အပ်ဖြင့် အကျိတ်အဖုများကို စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ရင်ဘတ်ကိုလည်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ရပါမယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို ကုသမှုတွေ လုပ်ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဆေးသွင်း၍ ကုသခြင်းများနဲ့ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - အခြားကျန်ရှိတဲ့ ရောဂါများ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ပါးစပ်နဲ့ လည်ပင်း ကင်ဆာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကတော့ ၂၀၀၀ ခုနှစ် အမျိုးသားကင်ဆာအားလုံးရဲ့ (၃.၇၅%) ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ပါးစပ်နာမယ်၊ ပါးစပ်ထဲမှ သွေးထွက်မယ်၊ ပါးစပ်ထဲမှာ အနာတွေ ရှိမယ်၊ ပါးစပ်ဟလို့ မရဖြစ်မယ်၊ စကားပြောရာမှာ ခက်ခဲမယ်၊ လည်ပင်းတစ်ဝိုက်မှာ အကျိတ်အဖုတွေ ရှိလာမယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို စစ်ဆေးကုသရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ပြသကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ပြီး အသားစ ယူရခြင်း၊ လည်ပင်းအကျိတ်များ ကို အပ်ဖြင့် စုပ်ယူခြင်းများ ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လို ကုသမှာပါလဲ။

ဒေါက်တာ - ဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသခြင်းများ ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ဝေဒနာများ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အစာရေမျိုပြွန်ကင်ဆာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်မှာ ဒီရောဂါ ကတော့ ကင်ဆာလူနာအားလုံးရဲ့ (၄.၀၉%) ဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - ရောဂါလက္ခဏာများ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အစာမျိုရာမှာ ပိတ်၍ ခက်ခဲလာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာခြင်း၊ အစာမျိုလျှင် ရင်ဘတ် နာကျင်လာခြင်း၊ အစာများ ပြန်၍ ထွက်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဘယ်လိုစစ်ဆေးပြီး ကုသပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဆေးမျိုပြီး ဆေးဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်း၊ အစာရေမျိုမှန်ပြောင်း ကြည့်ခြင်း၊ အသားစယူခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသရမှာကတော့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ ဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသရခြင်းတွေပါပဲ။

မြို့တော် - ကျန်ရှိသေးတဲ့ ရောဂါများရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ကျောက်ကပ်ကင်ဆာနဲ့ ဆီးအိမ်ကင်ဆာတွေပါပဲ။

မြို့တော် - ကျောက်ကပ်ကင်ဆာနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ရောဂါရှာဖွေတာနဲ့ ကုသပုံလေးတွေ ရှင်းလင်းဆွေးနွေး ပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ဗိုက်ရဲ့အောမှာ အလုံးပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတတ်ပါတယ်။ ခါးနာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါ ရှာဖွေရာမှာတော့ အာထရာစောင်းဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ CT ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြီး အသားစယူခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသပုံကတော့ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်

ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ ဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ ဟော်မုန်းဓာတ်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား တိုးမြှင့်တင်၍ ကုသပေးခြင်းတွေနဲ့ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆီးအိမ်ကင်ဆာရဲ့ အခြေခံလက္ခဏာတွေ စစ်ဆေးမှုနဲ့ ကုသမှုတွေ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - လက္ခဏာတွေကတော့ မကြာခဏ ဆီးသွားမယ်။ ဆီးသွားရင် နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားရမယ်။ ဆီးသွားရင် မနာကျင်ဘဲ သွေးပါမယ်။ ဒီဝေဒနာကို Ultrasound ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်ပြီး အသားစယူခြင်း၊ ဆီးထဲမှာ ကင်ဆာဆဲလ် ပါ၊ မပါ စစ်ဆေးခြင်းတွေ ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒီဝေဒနာရှင်ကို ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ ဆေးသွင်းကုသခြင်းတွေ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဒါကြောင့် ကျွန်မ အနေနဲ့ အကြံပေးချင်တာကတော့ ဆေးလိပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံးဝ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေဖို့ တာကယ်လို့ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ရင်လည်း အမြန်ဆုံး ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့နဲ့ ဆေးလိပ် သောက်သူတွေ ကလည်း စည်းကမ်း ရှိရှိနဲ့ ဆေးလိပ်ကို လူအများ စုဝေးရာနေရာများမှာ မသောက်ဖို့၊ မသောက်တတ်သူများလည်း ဆေးလိပ်ငွေ့မရှူမိစေဖို့ အထူးသတိထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါတွေဟာ ကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်တာကြောင့် စောစီးစွာ ကုသသင့်ပါတယ်။ နောက်ကျမှ သိလာရင်လည်း သက်သာမှု အမြန်ဆုံး ရရှိရန်နဲ့ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေ မခံစားရအောင် ကုသသင့်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါဘဲနဲ့ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူနေရတဲ့ မိမိရဲ့ ဇနီး၊ သားသမီးများဟာ (၄၅%) အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ရန် အလားအလာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ကြာရှည်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သည့် အရေအတွက်များခြင်း၊ သောက်သုံးတဲ့ ဆေးလိပ်ထဲမှာ ကတ္တရာနဲ့ နီကိုတင်းများခြင်းတွေကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာကို ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် **"ရှောင်လေးဝေးဝေး ဆေးလိပ်ဘေး"** လို့ပဲ ကျွန်မ အကြံပြု ဆွေးနွေးပါရစေ။

❐

ကင်ဆာရောဂါ ရှာဖွေပါ

ဒေါက်တာ ခေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

မြို့တော် - ဆရာမကြီး ခင်ဗျား၊ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ ကာကွယ်ကုသမှုတွေကို ဆရာမကြီး ယခင်အပတ်က ဆွေးနွေးပြီးခဲ့ပါပြီ။ ယခုအပတ်မှာတော့ ကင်ဆာရောဂါကို ရှာဖွေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ သိချင်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကို တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်တွေမှ ရှာဖွေတွေ့နိုင်ပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင် ကရော သံသယအမြင်နဲ့ ရှာဖွေတွေ့နိုင်ပါသလား။ ဒီလို တွေ့နိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင် ကင်ဆာရောဂါ ရှာဖွေခြင်းအကြောင်းအရင်းများကို ရှင်းလင်း ဖော်ပြ ဆွေးနွေးစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကင်ဆာဆိုတဲ့ အရာဟာ ဘယ်လိုက စဖြစ်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာတွေ သိရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဆရာဝန်ကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ကျော် (ဓာတ်ရောင်ခြည် အထူးကု/ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး)အား တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆွေးနွေးရာ ဆရာမကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြ ဆွေးနွေးသွားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမကြီးရဲ့ ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးချက်တွေကို စာဖတ်သူတို့အတွက် ဆေးပညာဗဟုသုတရရှိစေရန် ဖော်ပြ ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မိမိကိုယ်တိုင်က ကင်ဆာရောဂါ ရှာဖွေတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို တွေ့နိုင်မှာလဲဆိုတာ ပြောပြပါ့မယ်။

Oral Self Examination ဟုခေါ်တဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိပါးစပ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ခံတွင်း ကင်ဆာမဖြစ်မီ စောစောပိုင်း ကာလမှာ Leucoplakia ဟုခေါ်တဲ့ ပါးစပ်မှ အဖြူကွက်များ ပေါ်လာခြင်း၊ အဖုအကျိတ် အသေးလုံးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါတယ်။

အသက် (၃၀-၄၀) ကျော် အမျိုးသမီးများ မိမိရင်သားကို မိမိ တစ်လတစ်ကြိမ် ရာသီလာပြီးစ အချိန်မှာ ပုံမှန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးသူများအတွက် လစဉ် တစ်ရက်သတ်မှတ်ပြီး မိမိကိုယ်ကို မှန်ရှေ့မှာ မတ်တတ် ရပ်ပြီးလည်းကောင်း၊ ထိုင်၍လည်းကောင်း၊ မိမိရဲ့ ရင်သား အနိမ့်အမြင့် အရွယ်အစား၊ ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ၊ မရှိ၊ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တူ၊ မတူ၊ အခြားထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှု ရှိ၊ မရှိ၊ (ရောင်ရမ်းနေခြင်း၊ အဖုထွက်နေခြင်း၊ အရေပြားချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအထဲကို ဝင်နေခြင်းများ၊ အရောင်ပြောင်းခြင်းဖြစ်နေလား၊ နို့သီးခေါင်းထဲက အရည်များထွက်ခြင်း (သို့) သွေးထွက်ခြင်း ရှိပါသလားဆိုတာ သေချာဆန်းစစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိမှာ ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ပါတယ်။ သံသယရှိခဲ့ရင် တတ်ကျွမ်းသူထံ စစ်ဆေးပြသင့်ပါတယ်။

ချိုင်းထဲမှာ အကျိတ်အဖု ရှိ၊ မရှိ၊ လည်ပင်းမှာ အကျိတ် အဖု ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ အထူးဓာတ်မှန် (Mammogram) ရိုက်ခြင်း၊ အသက် (၃၀)နှစ်အထက်၊ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးများဟာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်နိုင်ရန် PAP Smear ဟုခေါ်တဲ့ သားအိမ်ခေါင်း မျက်နှာပြင်က ကလာပ်စည်းများကိုယူပြီး စစ်ဆေးခြင်းကို (၃) နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ခံပြီး Pap smear ယူသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း မိမိမှာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် ကြိုတင်သိရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းထဲ၌ သွေး ပါ၊ မပါ စစ်ဆေးခြင်း
(Feca Occult Blood) TEST

Endoscopy ခေါ်တဲ့ မှန်ပြောင်း ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်လည်း အူမကြီး ကင်ဆာရောဂါကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှ CEA ဟုခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးကို တိုင်းတာခြင်းဖြင့်လည်း အူမကြီးကင်ဆာ၊ အူကင်ဆာ ကြိုတင်သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ PSA ဟုခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးကို တိုင်းတာကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါဆိုတာ မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မြို့တော် - ဆရာမကြီး ခင်ဗျား၊ ကင်ဆာရောဂါဟာ အမြစ်တွယ်တယ်၊ ပျံ့နှံ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာမကြီးရဲ့ အမြင်ကို ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဟာ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါတယ်။ စောစီးစွာ မကုသခဲ့ရင် ကင်ဆာအကျိတ်လေးရှိရာကနေပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နေရာတွေကို တိုက်ရိုက်ပျံ့နှံ့ပါတယ်။ နောက် သွေးထဲက တစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့ခြင်း၊ သားနံရည် (Lymph) ကတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အကျိတ်တွေထဲ ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကင်ဆာကို အချိန်မီ သိရှိကုသခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မြို့တော် - ကင်ဆာရောဂါကုလို့ ရပါသလား။ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - ကင်ဆာရောဂါဟာ ကုသလို့ ရပါတယ်။ စောစီးစွာ သိရင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆုံးပြီး အားလျှော့စရာ မလိုပါဘူး။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် အဓိက ကုထုံး သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ (၂) ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ကုသခြင်း၊ (၃) ဆေးထိုး ဆေးစားနှင့် ကုသခြင်း၊ ကုသ၍ မပျောက်ကင်းနိုင်သော ဝေဒနာရှင်များ သက်သာစေရန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါအလိုက် ကုသခြင်း (Palliative Care) ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

မိမိရောဂါရဲ့ ကုသမှု အစီအစဉ်များကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ထားရန်လည်း လိုအပ်လှပါတယ်။ ကုသမှု အမျိုးအစား၊ ကုသမှု ကြာမြင့်ချိန်၊ ကုသစဉ် ကုန်ကျစရိတ်များကအစ အသေးစိတ် သိရှိနားလည်ထားရန်နဲ့ ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ကုသခြင်းဟာ အခြားသော ရောဂါ ကုသခြင်းတွေနဲ့ လုံးဝမတူဘဲ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးပြီး ကုသရမယ့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများသည် တစ်ခုတည်းသာ မဟုတ်ဘဲ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို (၂) ခု (သို့) (၃)ခုလုံး တွဲဖက် ကုသရပါတယ်။

အချို့မှာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းဟာ ရောဂါကျွမ်းလို့ ကုသသည်ဟု ထင်ပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းဟာ နောက်ဆုံးအဆင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါ စောစီးစွာသိ၍ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းဖြင့် ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုလို့ လုံးဝ ပျောက်နိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - ရောဂါရင့်သော သူများမှာ လုံးဝမပျောက်ကင်းပေမယ့်လည်း အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသခြင်းအားဖြင့် အချို့ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေသူများမှာ လူနာခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

မြို့တော် - ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုရင် ဘေးကြေးကုန်ကျစရိတ် ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ - ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသခြင်းဟာ ဘေးကြေးလုံးဝ ကုန်ကျမှု မရှိပါ။ နိုင်ငံတော်က အခမဲ့ ကုသပေးပါတယ်။

မြို့တော် - ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်သွားရင်ရော ထပ်ပြီး ဆေးစစ်ရပါသေးလား။

ဒေါက်တာ - ယခင်က ကင်ဆာရောဂါကို ကုသ၍ ပျောက်ကင်းပြီး (၅)နှစ်ကြာ အသက်ရှင်လျှင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီဟု လူနာတွေက ယူဆကြသော်လည်း ယခုအခါတွင် (၁၀) နှစ်၊ (၂၀)နှစ်ကျော်အထိ ပြန်လည် စစ်ဆေးကုသရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါလို့ အတိအကျ သိလာပြီဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်တွေနဲ့ စောစီးစွာ တိုင်ပင်၍ ခေတ်မီနည်းပညာတွေနှင့် ကုသ သင့်ပါတယ်။ ဆေးမြီးတိုများနှင့် မကုသသင့်ပါ။

မြို့တော် - ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသသောဌာန ဘယ်နှစ်ခု ရှိပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီး (၃) နေရာသာ ရှိပါတယ်။

မြို့တော် - ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုလို့ ကင်ဆာအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလား။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုတာဟာ မီးကင်တာလို့ အရပ်စကားကြားသိရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှင်းလင်းအောင် ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဓာတ်ရောင်ခြည် စက်များကို သုံး၍ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် တိုက်ဖျက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်စက်များဟာ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ မန္တလေးပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီး၊ တောင်ကြီးစင်စံတွန်းပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး စတဲ့ ဌာန (၃) ခုမှာသာ ရှိတဲ့အတွက် မြန်မာတစ်ပြည်လုံးမှာ

ရှိတဲ့ ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေဟာ မိမိနဲ့ နီးစပ်ရာ ဒီဆေးရုံကြီးများကို သွားရောက်ကုသကြရပါမယ်။

ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းသည် မီးကင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်မီ ကြိုတင် သိရှိနိုင်မည့် လက္ခဏာတွေ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်မီ စောစောစီးစီး ပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ကတော့ ....

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဖုအကျိတ်များ စမ်းမိခြင်း၊

(၂) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒွါယများမှ အချိန်အခါမဟုတ် သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊

(၃) အနာများဖြစ်လာရင်လည်း လပိုင်းအတွင်း မပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း၊

(၄) ဆက်တိုက် ချောင်းဆိုးခြင်း၊

(၅) အသံပြောင်းခြင်း၊ အစာမျိုရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊

(၆) ဆီးသွား၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ပြောင်းလဲလာခြင်း၊

(၇) ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်နို့၊ အသားပို၊ မဲ့တွေဟာ ရုတ်တရက် ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြို့တော် - စာဖတ်သူတို့ ဒီလို လက္ခဏာတွေ တွေ့ခဲ့ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဆွေးနွေး ကုသသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အနာနဲ့ ဆေးတည့်မှာပါ။ ဆေးမြီးတိုတွေ၊ ကြော်ငြာတွေ နားမယောင်ကြပါနဲ့။ ဖြစ်တတ်၊ ပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေလည်း ဖော်ပြ ဆွေးနွေးပြီးပါပြီ။ ဒီတစ်ပတ်တော့ ဒီမျှနဲ့ပဲ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ နိဂုံးကမ္ဘတ် အဆုံးသတ်ပါရစေ။

□

အစာအိမ်ကင်ဆာ သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

အန်ကယ်ကြီး... တယ်လီဖုန်း လာနေပါတယ်။ Marketingမှ ကလေးမလေးက သူ့မရဲ့ စားပွဲမှ လှမ်းအကြောင်း ကြားလိုက်ပါတယ်။

အေး... အန်ကယ်ကြီး ဒီကနေ ပြောလိုက်ပါ့မယ်။ အယ်ဒီတာချုပ်နဲ့ စကားပြောနေစဉ် ဖုန်းလာသဖြင့် အယ်ဒီတာချုပ်ရဲ့ စားပွဲမှပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်။

"ဟုတ်ကဲ့၊ အမိန့်ရှိပါ"

"မောင်ထွန်းရည်လား၊ ငါ ထွန်းရှိန်ပါ"

"အော် ... ဟုတ်ကဲ့ ဦးလေး ပြောပါ"

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဦးလေးဖြစ်သူထံမှ ဖြစ်ပါတယ်။ "အေး... မင်းနဲ့ တိုင်ပင်စရာရှိလို့ အားရင် ညနေလောက် အိမ်ကို လာခဲ့ပါကွာ"

"ဟုတ်ကဲ့... ဦးလေး၊ ကျွန်တော်လာခဲ့ပါ့မယ်"

ညနေ (၆) နာရီလောက် ဦးလေးနေထိုင်တဲ့ ဒညင်းကုန်းကို သွားလိုက်ပါတယ်။ ဦးလေးက ခြံထဲမှာ ခုံခင်းပြီး ကျွန်တော့်ကို စောင့်နေဟန် တူပါတယ်။ ကျွန်တော် ကြိုက်တဲ့ လက်ဖက်သုပ်ကို ရွှေပုစွန်ခြောက်တွေနဲ့ ထည့်ပြီး သုပ်ထားပါတယ်။

"ကဲ... မင်းလက်ဖက်စားလိုက်ဦး၊ ပြီးမှ စကားပြောတာပေါ့"

"ရပါတယ် ဦးလေး၊ နောက်မှ စားတာပေါ့၊ ဒေါ်လေးတို့ရော ရှိကြလား"

"ရှိပါ့ကွာ၊ သူလည်း မီးဖိုချောင်မှာ သူ့သားတွေ ပြန်လာရင် စားဖို့ အလုပ်ရှုပ်နေမှာပေါ့"

"ဦးလေး ကျွန်တော့်ကို ခေါ်တာက"

"အေး... ပြောပါ့မယ်၊ ငါပင်စင်ယူပြီးကတည်းက စာဖတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို တော်တော်လေး လုပ်လာခဲ့တာ မင်းအသိပဲ မဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ် ဦးလေး၊ ခုကိစ္စက"

"ပြောမှာပါကွာ၊ မင်းက တယ်လောတာကိုး၊ ဒီလို ငါ အစာအိမ်ကင်ဆာများ ဖြစ်နေသလား မသိဘူး၊ ရှူးတိုးတိုး၊ မင်းဒေါ်လေးတို့ ကြားသွားမယ်၊ မသိစေနဲ့၊ ငါက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပါတယ်။ မင်းဒေါ်လေးက မိန်းမသားမို့လား" ဦးလေးက လေသံ တိုးတိုးနဲ့ ပြောပါတယ်။

"နေပါဦး ဦးလေးရဲ့၊ အစာအိမ်ကင်ဆာလို့ ဦးလေးကို ဘယ်ဆရာဝန်က ပြောလဲ၊ ဓာတ်မှန်အဖြေလား၊ ဓာတ်ခွဲခန်း အဖြေလား"

"ဘယ်က အဖြေမှ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဘာသာ မေးဖြေလုပ်တာ"

"ဟာ ဦးလေးကလည်း၊ ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြလို့လဲ"

"ငါ ကျန်းမာရေးစာတွေ များများဖတ်ထားတာပဲကွာ၊ သိတာပေါ့"

"ဦးလေးကလည်း စာတွေဖတ်ပြီး အထင်နဲ့ ပြောလို့ ဘယ်ရမလဲ၊ သေချာစစ်ဆေးမှ အဖြေမှန်ပေါ်မှာပေါ့"

"ဒါတော့လည်း ဒါပေါ့ကွာ၊ ဒါပေမယ့် မကြာခဏ ငါဗျိုပြီး အန်တယ်၊ ရင်ညွန့်က အောင့်တယ်၊ သောက်နေကျ ဗမာဆေးလေး သောက်လိုက်ရင် ခဏသက်သာသွားတယ်၊ နောက် ပြန်ဖြစ်တာပဲ"

"ဒါဆို ကျွန်တော် အကြံပေးမယ်၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကဆရာဝန်ကြီးနဲ့ ပြပေးမယ်လေ"

"ဆေးရုံမှာ လူနာတွေ အများကြီးနဲ့ ထိုင်စောင့်ရတဲ့ အလုပ် မလုပ်ချင်ဘူးကွာ၊ သက်သောင့်သက်သာပဲ ပြချင်တယ်"

"ဒီလိုလုပ်ပါလား ဦးလေး၊ ဆရာဝန်မကြီးက သူ့အားလပ်ချိန်မှာ ရွှေဘုံသာလမ်းထဲက ရွှေဘုံသာဆေးခန်းမှာလည်း အချိန်ပိုင်းလေးနဲ့ ထိုင်ပါတယ်။ ဆေးခန်းကို

ကြိုပြီး Booking လုပ်ထားပါ့မယ်။ ဆေးခန်းပိုင်ရှင်နဲ့ရော၊ ဆေးခန်း ဆရာမလေးတွေပါ ကျွန်တော်နဲ့ ခင်မင်ပါတယ်''

''အေး၊ ဒါဆို မင်းကောင်းသလို စီစဉ်၊ အစီအစဉ်ချွဲပြီးရင် ငါလာရမယ့် အချိန်နဲ့ နေရာကိုသာ ဖုန်းဆက်လိုက် ငါလာခဲ့မယ်''

ချိန်းထားတဲ့နေ့မှာ ဦးလေးရောက်လာပါတယ်။ ဆရာဝန်မကြီးကို ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ကို ဆေးဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ အစာအိမ်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါရှာဖွေတဲ့ အလုပ်တွေ ဆက်တိုက် လုပ်သွားပါတယ်။ ဆရာဝန်မကြီးက တစ်ရက်ခြားချိန်းပြီး သောက်ဆေးတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဓာတ်မှန်ရဲ့ အဖြေတွေ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းအဖြေတွေရမှ ရောဂါကို ဆက်လက်ကုသပေးမှာ ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ စိတ်ပျက်အားမငယ်ဖို့တွေကို ဆရာဝန်မကြီးက ဦးလေးကို ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ချိန်းတဲ့နေ့မှာ ဆရာဝန်ကြီးဆီ တစ်ခေါက်ထပ်ပြီး အဖြေတွက်လာမယ့် ဓာတ်မှန်နဲ့ သွေးစစ်အဖြေကို နားထောင်ဖို့ သွားလိုက်ပါတယ်။ ဦးလေးကတော့ ခပ်မာမာပါပဲ။ ''ဒီရောဂါဖြစ်လည်း ငါမကြောက်ဖူး၊ ဟောက်အောင်ကုမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်'' ဆရာဝန်မကြီးဆီက ထွက်လာတဲ့ အဖြေက ဦးလေးရဲ့ အစာအိမ်ဝေဒနာဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါပဲ၊ ကင်ဆာမဟုတ်ကြောင်း ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ ကင်ဆာဝေဒနာဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူနာရော၊ လူနာရင် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးတွေကပါ စိတ်ဝေဒနာခံစားကြရပါတယ်။ သာမန်အဖြစ်အပျက်၊ ဝေဒနာကို စာတွေသိပ်ဖတ်ပြီး ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ်ကြတဲ့သူတွေအတွက် စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာရအောင် အစာအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်နဲ့ အခုလို ဆွေးနွေး မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

မြို့တော် - ဆရာမကြီးခင်ဗျား၊ အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာမကြီး အတွေ့အကြုံလေး ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အစာအိမ် ကင်ဆာဟာ ကျွန်မတို့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံနဲ့ နိုင်ငံအတော်များများမှာ အဖြစ်များလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီရောဂါဘာကြောင့်၊ ဘယ်ကစဖြစ်တယ်ဆိုတာလေး ပြောပြပါ့မယ်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာတွေဟာ ကျုပ်တင်ထားတဲ့ အသားငါးတွေ၊ မီးကင်တဲ့ အသားငါးတွေကို နှစ်သက်ခုံမင်စွာ စားသုံးတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဆားခေါ်တဲ့ အငန်ဓာတ်များများ ပါတဲ့ အစားအစာတွေလည်း ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ကြပါတယ်။ နောက်ယမ်းစိမ်းတွေ

နယ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆိုးဆေးတွေ၊ အရောင်အမျိုးမျိုးနဲ့ လှပအောင် တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ မလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပုပ်သိုးနေတဲ့ အသီးအနှံတွေ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပါပဲ။ Helicobacter Pytori လို့ ခေါ်တဲ့ ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

မြို့တော် - ဟုတ်ကဲ့၊ အစာအိမ် ကင်ဆာဝေဒနာဖြစ်ခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများက ဘာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသလဲ ခင်ဗျား။

ဒေါက်တာ - သူ့လက္ခဏာတွေကတော့ (ရောဂါနုစဉ်မှာ ပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့) အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်ခေါင်းရင်ညွန့်ထဲမှာ ထိုးထိုးပြီးအောင့်ခြင်း၊ ရင်ခေါင်းထဲမှာ အပူပေးထားသလို ပူနွေးနေခြင်း၊ နောက်ကျောဘက်က အောင့်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားရင် အမည်းများ ပါခြင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျလာခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြလာရင် ဘာတွေ လုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြလာရင် လုပ်သင့်တာကတော့ ရောဂါရှာဖွေတဲ့ အပိုင်းမှာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး ရောဂါရှာဖွေမှု ပြုလုပ်ရပါမယ်။ (၁) အစာအိမ်ကို ဆေးဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ (၂) အစာအိမ် မှန်ပြောင်းကြည့် ကိရိယာဖြင့် အစာအိမ်ကို မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ခြင်း၊ အသားစယူခြင်း၊ Ultrasound အသံလှိုင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း စတာတွေကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ပြုလုပ်သွားရပါမယ်။ ဒီကဲရလာတဲ့ အဖြေတွေက မိမိမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာရှိ၊ မရှိ အသုံးအဖြတ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ဒီလို ရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးလို့ အဖြေသိရင် အစာအိမ်ကင်ဆာကို ဘယ်လိုကုသမှုတွေ ပြုရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ခွဲစိတ်ကုသရပါမယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနဲ့လည်း ကုသရပါမယ်။ ဆေးသွင်း၍လည်း ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆို လုံလောက်ပါပြီ။

မြို့တော် - အခုလို အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးပေးတာကို စာဖတ် ပရိသတ်ကိုယ်စား ဆရာမကြီးကို ကျွန်တော်တို့ အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❑

ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း

ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

မြို့တော် - ကင်ဆာရောဂါကို ဘယ်လို ကာကွယ်၍ ရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်၍ ရပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအကြောင်းနဲ့ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအကြောင်းနဲ့ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းများထဲက အများဆုံး လူတို့တွင် ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကင်ဆာရောဂါများဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများနဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေရှိကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ ဒီလို ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများကို ဖော်ထုတ်၊ ဖယ်ရှားထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ် သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများမှာလည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ရင် ဆေးလိပ်ကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ကင်ဆာများဖြစ်တဲ့ အဆုတ်၊ အစာမျိုပြွန်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ ဆီးအိမ်၊ အည်ကြီ၊ အစာအိမ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာများ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ပါ။

မြို့တော် - မိမိကိုယ်၌က ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ တစ်ပါးသူ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဒေါက်တာ - ကိုယ်က ဆေးလိပ်မသောက်ပေမယ့် အခြားသူသောက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိလျှင်လည်း ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အများနဲ့ ဆိုင်တဲ့ နေရာများမှာ ဆေးလိပ် မသောက်နိုင်စေရန် No Smoking Area များ ထားရှိသင့်ပါသည်။

မြို့တော် - ဆေးငုံ၊ ကွမ်းစားသူများနဲ့ ပတ်သက်၍ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ဆေးငုံသော သူများမှ ဆေးငုံခြင်းကို လျှော့ချခြင်းအားဖြင့် ပါးစောင်ကင်ဆာဖြစ်ရန် တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ကွမ်းရွက်၊ ကွမ်းသီးစားသုံးခြင်းကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ပါးစောင်ကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသွားပါသည်။ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း၊ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်တွဲ၍ သောက်သုံးခြင်း မပြုလုပ်လျှင် အစာပြွန်၊ အသံအိုး၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်နိုင်။

ပတ်ဝန်းကျင် လေထု၊ ရေထုညစ်ညမ်းမှုတွေကြောင့် ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ စက်ရုံမှ ထွက်ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း၊ အိမ်တွင်းချက်ပြုတ်ရာမှ ထွက်လာသော မီးခိုးငွေ့များကို စနစ်တကျ ထွက်ပေါက်ပြုလုပ်ခြင်းတွေပါပဲ။

ဒေါက်တာ - နေရောင်ခြည်မှာ ပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ အရေပြားကင်ဆာကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် UV Protection များ လိမ်းခြင်း၊ Sun Cream နေရောင်ခံ လိမ်းဆေးများ သုံးစွဲခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ထဲ သွားသောအခါ ထီး သို့မဟုတ် နေရောင်ကာကွယ်သော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အခြားအန္တရာယ် ဖြစ်စေတဲ့ ရောင်ခြည်များကို သတိနဲ့ ကာကွယ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆားတွေ အများကြီးနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ငါးခြောက်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆားနယ် စတဲ့ အစားအစာများ၊ ဆိုးဆေး၊ ယမ်းစိမ်းတို့ဖြင့် ပြုပြင်ထားသည့် အစားအစာများ စသည်တို့ကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

မြို့တော် - သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရနိုင်ပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - အမျိုးသမီးငယ်များ အသက်ငယ်ငယ်ရှယ်ရှယ်နှင့် စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ကျခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဆက်များခြင်း၊ ကလေးများစွာ မွေးဖွားခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရန် ပညာပေးခြင်းဖြင့်လည်း သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီး အိမ်ထောင်သည်တွေမှာ PAP SMEAR ဆိုတဲ့ အသားစ အရည်ကြည် ထုတ်ယူစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်လည်တံတွင် ဆဲလ်တွေ အပြောင်းအလဲ ရှိခြင်းကို စောစီးစွာ သိရှိနိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပါရစေ။

မြို့တော် - အသည်းကင်ဆာနှင့် ပတ်သက်၍လည်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ယခုအခါ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ HPV (Human Papilloma Virus) ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းတို့ကြောင့် အသည်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားစေမှု လျော့နည်းစေတယ်။

မြို့တော် - ရင်သားကင်ဆာအကြောင်းနဲ့ ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - အချို့ရင်သားကင်ဆာမှာ သုံးတဲ့ ဟိုမုန်းဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ (Tamoxifen) ဆေးမှာ အခြားရင်သားမှာ ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အချို့ဆေးဝါးများဖြစ်တဲ့ အက်စပရင် (Aspirin) နှင့် အခြားအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများမှာ အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း လျော့စေတဲ့အပြင် Vitamin A,C,E တို့မှာလည်း ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ရန် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အစားအသောက်များ၊ စားသုံးရာတွင်လည်း အသားကို လိုတာထက် ပိုမိုစားသုံးခြင်း၊ အသားများကို အလွန်အကျွံကင်၍ စားသုံးခြင်း၊ အမဲသားကဲ့သို့ နီညိုတဲ့ အသားများ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအိတ်ကင်ဆာများ ပိုမိုမဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ပြောကြားလိုပါတယ်။

❐

ဓာတ်ရောင်ခြည် အပါအဝင် ကင်ဆာကုထုံးများ

ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်
M.B.,B.S; M.Med.Sc (Radiation Oncology)
CD & TC (Thai & India) C.M.O (Thai)
ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု၊ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

အပတ်စဉ် စနေနေ့တိုင်း ဓာတ်ရောင်ခြည်အထူးကု ဆရာဝန်မကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်ခင်ခင်ကျော်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနေကြဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာမကြီးထိုင်တဲ့ ရွှေဘုံသာဆေးခန်းကို သွားခဲ့ပါတယ်။ ဆေးခန်းနား မရောက်တရောက်မှာ တစ်ချိန်တစ်ခါက ခင်မင်ရင်းနှီးဖူးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ရပါတယ်။ သူကတော့ မြောက်ဒဂုံမှာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ဖွင့်ထားတဲ့ ကိုဘမောင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက တွေ့တွေ့ချင်းပဲ ...

"ဟာ ကိုထွန်းပါလား၊ ဘယ်ကလာလို့ ဘယ်သွားမလို့လဲ"

"ဟုတ်ပါ့... ကိုဘမောင်ရယ် ခင်ဗျားလည်း ဆံပင်တွေ အတော်ဖြူနေပြီပဲ"

"ဖြူဆို ကျွန်တော့်အသက်က ၆၀ ရောက်ပြီကို၊ သခင်ရသောတရားပေါ့ ကိုထွန်းရယ်"

"ဒီ... နေစမ်းပါဦး၊ ခင်ဗျားက ဆေးခန်းတွေဘက် ဘာလာလုပ်တာလဲ"

"ရေနားက ရွှေဘုံသာ ဆေးခန်းမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဓာတ်ရောင်ခြည်

အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးရှိတယ်။ စနေနေ့တိုင်း ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးခန်းလေးတွေ ရှိတယ်"

"အေးဗျာ... အတော်ပဲ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဆိုလို့ ကျွန်တော် သိချင်တာလေးတွေ မေးချင်တယ်ဗျာ၊ နယ်က ကျွန်တော့်ညီမ တစ်ယောက်လည်း ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုရမယ်လို့ မနက်ကပဲ ဖုန်းဝင်လာတယ်၊ အဲဒါ သူတို့ နက်ဖြန် ရန်ကုန်ရောက်ကြမယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုတာဟာ နောက်ဆုံးအဆင့်ဆို သူတို့ သိပ်ကြောက်ပေကြတယ်၊ နည်းနည်းပါးပါး ရှင်းပြပါဦး၊ စာရေးဆရာကြီးရယ်"

"ကဲ... ရှင်းပြမနေနဲ့၊ ခင်ဗျား တစ်ခါတည်း ကျွန်တော်နဲ့ လိုက်ခဲ့၊ ကျွန်တော် ရှင်းပြတာထက် ဆရာဝန်ကြီး ရှင်းတာ ပိုရှင်းလိမ့်မယ်"

"ကျွန်တော် လိုက်လို့ ဖြစ်ပါ့မလားဗျ"

"ကဲပါ၊ လိုက်သာ လိုက်ခဲ့စမ်းပါ၊ ခင်ဗျား သိချင်မေးချင်တာတွေ တစ်ခါတည်း မေးလိုက်"

"ဟာ... မမေးရဲပါဘူး၊ ဆရာဝန်ကြီးတွေက လူနာများတော့ အမေးအမြန်ထူတာမကြိုက်ဘူးလို့ ကျွန်တော် ကြားဖူးတယ်"

"လာသာ လာစမ်းပါ၊ ဒီဆရာဝန်မကြီးက ခင်ဗျားကြားဖူးတဲ့ ဆရာဝန်တွေထဲ မပါဘူး" ကိုဘမောင်တစ်ယောက် ကျွန်တော့်နောက်က သုတ်သုတ်လေး လိုက်လာပါတယ်။ ဆရာဝန်မကြီးနဲ့တွေ့တော့ ကျွန်တော်က မိတ်ဆက် ပေးလိုက်ပါတယ်၊

"ကဲ... ကိုဘမောင် ခင်ဗျား သိချင်တာတွေ မေးလို့ရပါတယ်"

"ကျွန်တော်က မမေးတတ်ဘူး၊ ကိုထွန်းတို့ပြောတာ ဆွေးနွေးတာ နားထောင်ရရင် ပြည့်စုံမှာပါ"

"ကဲ... မြို့တော်ကြီး ဟိုတစ်ပတ်က ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သိထိုက်တာတွေ ပြောပြီးပြီနော်။ ဒီအပတ်တော့ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင်"

"ဟုတ်ကဲ့ပါ ဒေါက်တာ၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကလည်း ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရအောင် နားထောင်ပါရစေလို့ ပြောပါတယ်"

"ရပါတယ် နားထောင်နိုင်ပါတယ်၊ မသိတာ မရှင်းလင်းတာရှိရင်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်"

မြို့တော် – ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသခြင်းဆိုတာ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသခြင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးက ဒီဓာတ်ရောင်ခြည်တွေ အသုံးပြုပြီး ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ တိုက်ဖျက်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကင်ဆာဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်က ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးနဲ့ကုရင် ဘယ်လောက်ကြာအောင် ကုသရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - တစ်ပတ်ကို ငါးရက် ကုရပါတယ်။ (တနလာ်နေ့ကနေ သောကြာနေ့ အထိပါ။) အနည်းဆုံး ရက်သတ္တပတ် လေးပတ်က ခြောက်ပတ် အထိ အချိန်ပေးပြီး ကုရပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပြတဲ့ အချိန်ကတော့ မိနစ်ပိုင်းကလေးပါပဲ။

မြို့တော် - ဓာတ်ရောင်ခြည်စက်တွေ ဘယ်နေရာမှာ ရှိပါသလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ ကုသရပါသလဲ။

ဒေါက်တာ - ဓာတ်ရောင်ခြည်စက်တွေရှိတဲ့ မြို့တွေကတော့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီး ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ရှိပါတယ်။ တစ်ပြည်လုံးမှာရှိတဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာသည်တွေဟာ မိမိနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး မြို့တွေမှာ သွားရောက်ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးအပြင် အခြားကုထုံးတွေနဲ့ ကုသမှုတွေရော ရှိပါသလား၊ ရှိရင် သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ - ဒါမေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကို ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးအပြင် ဆေးသွင်းကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ဆေးသွင်းကုသခြင်းဆိုတဲ့ ကုထုံး (၃) မျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီကုထုံး (၃) မျိုးကို တစ်ခုတည်းသော်လည်းကောင်း၊ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို (၂) ခု (၃) ခုတွဲပြီး ကုသလို့ ရပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံး အချက်ကတော့ မိမိရဲ့ ရောဂါကို မိမိအတွက် အဆင်ပြေမယ့် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့် ကုထုံးတွေကို သဘောတူပြီး လက်ခံကုသသင့်ပါတယ်။

မြို့တော် - ကုထုံး (၃) မျိုးတွင်ပဲလား ဆရာမကြီး၊ ဒီဝေဒနာရှင်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးတွေနဲ့ရော ကုသလို့ မရဘူးလား။

ဒေါက်တာ - ဒီမေးခွန်းလေးက သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်ရောဂါမဆို စိတ်နဲ့ ကုလိုက်ရင်လည်း ဝေဒနာရှင်ဟာ ရောဂါထက်ဝက် သက်သာသလိုပါပဲ။ ကင်ဆာဖြစ်တယ်လို့ ကြားလိုက်ရရင်ပဲ လူနာရော၊ လူနာရှင်ပါ စိတ်အလွန်

ဆင်းရဲသွားကြပါတယ်။ မယ္မောက်တဲ့ရောဂါ၊ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တဲ့ ရောဂါဆိုတာ သိနေလို့ လူနာ အပါအဝင် လူနာနဲ့ ဆက်နွယ်ပတ်သက်နေတဲ့ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ခံစားရတာ မမှတာ တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ကုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာရှင် စိတ်ချမ်းသာစေဖို့ အမျိုးမျိုး ဖျောင်းဖျပြီး နားလည်စေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို စိတ်ချမ်းသာမှုရရင် ရောဂါရဲ့ ထက်ဝက်သက်သာ သွားသလိုပါပဲ။ နောက်တစ်ခု ကျွန်မ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာလဲဆိုတော့ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းဆိုတဲ့ အရာပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင် တော်တော်များများသာမက လူနာနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ဆွေမျိုးမိဘ မိသားစုတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အားလုံး လိုအပ်ပါက လိုအပ်သလို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါဘာလဲဆိုတော့ ဆရာခုနက ပြောသလိုပဲ စိတ်နဲ့ လူနာကို ဖျောင်းဖျပြောဆို နားချသင့်တာတွေပါ။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာတွေ တက်ကြွအောင် ကျွန်မတို့က လုပ်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှလည်း သူ့မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ နိုးကြွပြီး ရောဂါရဲ့ ထက်ဝက်လောက် သက်သာသွားမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ကုသနည်းလိုပဲ ထိရောက်တဲ့ အရာပါ။

မြို့တော် - ခုလို စုံစုံလင်လင် သိရှိရတာကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။ ဆေးသွင်းကုသတဲ့အခါတွေမှာ လူနာအချို့ ဆေးဒဏ် တော်တော်ခံရတယ်လို့လည်း လေ့လာ သိရှိရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာမကြီး အမြင်လေး ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ - မှန်ပါတယ်။ ဆေးသွင်းကုသတဲ့အခါမှာ အချို့ဆေးတွေက ပြင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးဝါးဒဏ်ဖြစ်တဲ့ အော့အန်ခြင်း၊ အစာအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပါးစပ်နာခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းစတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းတဲ့ သူတွေမှာ ဒါမျိုးလေးတွေ ခံစားရပါတယ်။ ဒီလို ခံစားရမှုတွေဟာ ခေတ္တခဏသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်ရေရှည်မှာ ရောဂါဖျောက်ကင်းဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်အောင်လည်း ကြိုတင်ဆေးထိုး ဆေးစားပြုလုပ်လို့လည်း ရပါတယ်။

မြို့တော် - ကုသမှုပြီးတဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသေးလဲ။

ဒေါက်တာ - ကုသမှုတွေ ပြီးဆုံးပြီလို့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေက ပြောကြား လိုက်ရင် သူတို့ကို ပြန်လည် ချိန်းဆိုတဲ့ အချိန်နေ့ရက်တွေမှာ မှန်မှန်

လာပြသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ပထမ (၁) လခြားတစ်ခေါက်၊ နောက် (၃)လပြပြီးနောက် (၂)လမှ (၃)လ၊ (၆)လ၊ (၁)နှစ်ဆိုသလို ခြားခြားပြီး ချိန်းဆို လိုက်ပါတယ်။ နောက် (၁၀)နှစ်၊ အနှစ် (၂၀) ကျော်အထိ ပြန်လည်ပြသ စစ်ဆေး ခံရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောကြားရင်း ဒီတစ်ပတ် ဆွေးနွေးပွဲလေး နားကြရအောင်ပါ။

ဖြိုတော် - ဆရာမကြီး အခုလို မအားလပ်တဲ့ကြားက အချိန်ပေးပြီး ပြည်သူတွေ ကျန်းမာရေးကို ဆွေးနွေးပေးတဲ့အတွက် စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား ကျွန်တော်အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း ပြောကြားပါရစေ။

□